Pháp sư Shravasti Dhammika
Hán dịch: Quách Cẩm Bưu, Lưu Diệu Liên
Việt dịch: Trung Tấn

365 NGÀY ĐỂ YÊU THƯƠNG

PHẬT ĐÀ PHÁP NGỮ

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

PHẬT ĐÀ PHÁP NGỮ

365 Ngày để yêu thương

Pháp sư Shravasti Dhammika

Hán dịch: Quách Cẩm Bưu, Lưu Diệu Liên

Việt dịch: Trung Tấn

❃ ❃ ❃

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO
53 Tràng Thi, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Điện thoại: (024)37 822 845
Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc: ThS. Nguyễn Hữu Có
Chịu trách nhiệm nội dung: Q. Tổng Biên tập Lê Hồng Sơn
Biên tập viên NXB: Vũ Văn Hiếu
Biên tập viên VNTT: Thuận Minh – Thích Nữ Bảo Linh
Sửa bản in: Vĩnh Nghiêm Tùng Thư
Thiết kế bìa - Trình bày: OxyDesign

Đơn vị liên kết xuất bản:
Đại Đức Thích Quảng Lâm
Trung tâm Biên phiên dịch Tư liệu Phật giáo Quốc tế
Vĩnh Nghiêm Tùng Thư
Địa chỉ: Chùa Long Hưng, thôn Phương Trạch, xã Vĩnh Ngọc, huyện Đông Anh, thành phố Hà Nội.

In 2.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty TNHH In và Thương mại Mê Linh. Địa chỉ: Xóm Chợ, xã Mê Linh, huyện Mê Linh, Hà Nội. Xưởng sản xuất: Số 460, phố Trần Quý Cáp, phường Văn Chương, quận Đống Đa, Hà Nội. Số xác nhận đăng

ký xuất bản: 4666-2022/CXBIPH/03-168/TG. Quyết định xuất bản số 735/QĐ-NXBTG ngày 19 tháng 12 năm 2022. ISBN: 978-604-61-9093-6. In xong và nộp lưu chiểu quý I, năm 2023.

Tác giả

Pháp sư Shravasti Dhammika sinh năm 1951 tại Australia. Pháp sư xuất gia tại Ấn Độ từ khi còn trẻ, sau đó ngài đến Srilanka tu hành. Ngài nổi tiếng với những cống hiến to lớn trong việc truyền bá và phát triển Phật giáo ở Srilanka. Năm 1985, Pháp sư Shravasti Dhammika đến Singapore đảm nhiệm chức cố vấn tôn giáo cho Buddha Dhamma Mandala Society và một số tổ chức Phật giáo khác. Pháp sư cũng từng giảng dạy tại Vụ Thiết kế chương trình học của Bộ giáo dục Singapore, đồng thời thực hiện nhiều video giảng dạy (phóng sự truyền hình về giáo dục) cho Vụ này. Một số tác phẩm tiêu biểu của pháp sư như: *Good question, good answer; Gemstones of the Good Dhamma; Matrceta's Hymn to the Buddha; Encounte's with Buddhism; All About Buddhism; Middle Land Middle Way v.v.*

Lời nói đầu

Trong cuộc đời hành đạo của mình, Đức Phật đã thuyết vô số bài pháp mà bất cứ ai chỉ cần chuyên tâm "đọc" một vài bài, thì liền nhận thức được sự hài hòa, yên tĩnh, siêu việt, vững chãi, lòng từ bi kiên định và lòng nhẫn nại vô biên chứa đựng trong đó. Nội dung những bài pháp này bao gồm những lời khuyên, châm ngôn và gợi ý, phương hướng cũng như phương pháp giúp ta đạt được sự tĩnh lặng trong tâm hồn.

Hermann Hesse[1]

---

[1]. Hermann Hesse sinh ngày 2 tháng 7 năm 1877 ở Calw, Đức và mất vào ngày 9 tháng 8 năm 1962 ở Montagnola, Thụy Sĩ. Ông là một nhà thơ, nhà văn và họa sĩ người Đức. Năm 1946 ông được tặng giải Goethe và giải Nobel Văn học.

Mục tiêu mà Đức Phật hướng tới khi Ngài thuyết pháp, đó chính là sự tự do - tự do vì có thể thoát khỏi sự trói buộc về tình cảm, thoát khỏi những lo lắng do vô minh áp đặt lên bản thân và cuối cùng là giải thoát khỏi luân hồi sinh tử, tức là Niết bàn.

Tự do của Niết bàn như một ngọn núi lấp lánh phủ đầy băng tuyết nằm ở cuối con đường, có thể nhìn thấy từ xa nhưng chưa thể đặt chân đến, đó chính là điểm cuối của Bát chính đạo. Con đường đó rất dài, khúc khuỷu quanh co, có lúc gồ ghề nhưng có lúc lại bằng phẳng. Nếu chúng ta muốn mình đi đúng phương hướng và có thể vững bước tiến vào con đường này thì phải cần có những yếu tố bên ngoài hỗ trợ. Đối với các tín đồ Phật giáo, sự hỗ trợ từ bên ngoài đó chính là Quy y Tam Bảo[1] - Phật, Pháp, Tăng.

---

[1]. Quy y Tam Bảo: Quy y Tam Bảo là một nghi lễ trong Phật giáo, được xem như là điểm khởi đầu cho người bắt đầu theo học giáo lý đạo Phật. Quy y có nghĩa là quay trở về nương tựa ba ngôi báu, tức là chỉ cho người Phật tử nương vào Tam Bảo để đạt được an ổn vô hạn của tâm thức, thoát khỏi mọi nỗi khổ niềm đau.

Phật là nơi chúng ta quay về nương tựa, bởi vì câu chuyện cuộc đời và sự giác ngộ của Ngài đã chứng minh rằng chân lý của sự giác ngộ là có thật, sự thành công viên mãn mới là mục đích thực sự của cuộc đời. Đức Phật là hình mẫu tối cao cho tất cả những ai đang tìm kiếm sự trưởng thành trong tâm hồn. Suy ngẫm về cuộc đời và những việc làm của Đức Phật khiến chúng ta có thêm nhiệt huyết và sự chân thành mà bản thân cần phải có để vững chân tiến bước trên con đường Chính đạo.

Pháp, những lời dạy của Đức Phật, là nơi chúng ta quay về nương tựa. Vì giáo pháp của Đức Phật đưa ra cho chúng ta những lời giải thích thực tế và đầy đủ về mọi vấn đề, đồng thời cũng mang đến cho chúng ta những lời khuyên về đạo đức, các mối quan hệ, thiền định và hầu hết mọi khía cạnh của cuộc sống.

Tăng, chỉ cho những vị đệ tử của Đức Phật ở trong quá khứ, hiện tại, đã giác ngộ và chưa giác ngộ, những người có cùng một niềm tin, lĩnh hội được những điều mà Đức Phật đã chứng ngộ và cùng nhau tu tập. Tăng đoàn là nơi chúng ta quay về nương tựa, bởi vì trên con đường này, những người đi trước có thể cho chúng ta lời khuyên; những người đang đi cùng có thể làm bạn đồng hành, giúp chúng ta đi đúng hướng khi chúng ta lạc lối và nâng đỡ khi chúng ta vấp ngã.

Khi Đức Phật khám phá ra những chân lý tuyệt diệu và thuyết giảng cho các đệ tử của Ngài, chúng tăng đã tha thiết hy vọng rằng bằng cách thực hành những lời dạy của Đức Phật, họ cũng có thể đạt được những điều mà Đức Phật đã chứng ngộ. Vì vậy, có thể nói giáo pháp của Đức Phật (pháp) là nơi lý tưởng nhất trong ba nơi quay về nương tựa. Bản thân Đức Phật nói rằng trong cuộc đời mình, Ngài vẫn luôn nương vào Phật pháp, cung kính Phật pháp, tôn trọng Phật pháp, tuân theo Phật pháp; lấy pháp làm ngọn cờ, lấy pháp làm tiêu chuẩn, lấy pháp làm trọng tâm.

Đức Phật đạt được giác ngộ vào năm 528 TCN, sau đó không lâu Ngài bắt đầu giảng dạy những chân lý mà Ngài đã khám phá ra. Đôi khi Ngài giảng dạy bằng lời nói, đôi khi lại chỉ dạy bằng những ví dụ. Khi thuyết giảng, ngôn ngữ của Ngài vừa gần gũi vừa rõ ràng. Đức Phật cũng thường sử dụng những phép ẩn dụ có ý nghĩa sâu xa để nhấn mạnh nội dung bài thuyết giảng của mình, khiến những người may mắn được nghe sẽ khắc cốt ghi tâm không bao giờ quên. Hành động của Ngài phản ánh một cách hoàn hảo lòng nhân từ mà bình thường Ngài vẫn hay khuyến khích mọi người làm theo và thực tế mọi người vẫn luôn ghi nhớ những lời dạy đó.

Sáu tháng sau khi Đức Phật nhập Niết bàn, chúng đệ tử bắt đầu nhớ lại những điều Ngài đã từng giảng và từng làm, như một sợi chỉ vàng xuyên qua những hạt pha lê, những lời dạy đó được khẩu truyền xuyên suốt từ bậc thầy truyền đến hàng đệ tử. Sau đó, phương thức truyền khẩu này được thay bằng chữ viết. Ban đầu là được biên tập thành ba tác phẩm nổi tiếng, được gọi là *Tam Tạng* với ngôn ngữ Pali mà sinh thời Đức Phật vẫn hay sử dụng. Quyển thứ nhất là *Kinh Tạng*, ghi chép lại những bài thuyết giảng của Đức Phật và một số đệ tử đã đắc đạo của Ngài, miêu tả những câu chuyện về cuộc đời Ngài. Quyển thứ hai là *Luật Tạng*, ghi chép lại các giới luật và quy định hành chính của Tăng đoàn. Quyển thứ ba là *Luận Tạng*, thu thập những phân tích tường tận về các quá trình tâm lý khác nhau.

Nhiều thế kỷ trôi qua, để tỏ lòng tôn kính đối với bộ *Tam Tạng* kinh điển bằng tiếng Pali của Đức Phật, các đệ tử của Ngài đã biên chép những nội dung đó lên trên chiếc đĩa bằng vàng, có một số trang trong đó được khảm vào mặt đá quý, hoặc lưu trữ các tác phẩm kinh điển trong những thư viện lớn. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn đó là họ rất xem trọng *Tam Tạng*, nỗ lực khiến cuộc sống của mình luôn xoay quanh "Pháp" mà Tam Tạng đề cập đến, tìm kiếm sự hướng dẫn cũng như niềm khích lệ trong *Tam Tạng*, mà *Tam Tạng* luôn luôn chỉ dẫn phương hướng đi đến Niết bàn tự do, sẽ khiến các ý niệm của họ được bình tĩnh, tâm hồn được gột rửa sạch sẽ. Tóm lại, việc thấu hiểu và thấm nhuần những lời dạy của Đức Phật là một phần không thể thiếu trong đời sống tinh thần của chúng ta.

Thiền định được xem là quan trọng nhất trong đời sống tu tập của người đệ tử Phật. Phương pháp tu tập thiền định quan trọng bậc nhất mà Đức Phật giảng dạy chính là Tưởng niệm pháp (Dhammanussati), tức là chúng ta chọn một câu trong *Tam Tạng*, rồi sau đó yên lặng thiền định nghiền ngẫm về hàm ý của nó. Nếu ai có thể giữ vững một thái độ tôn trọng và chấp nhận, mỗi lần tu tập thiền định đều trầm tư suy nghĩ về những hàm ý trong câu kinh như vậy, thì chắc chắn câu kinh sẽ luôn khắc sâu trong tâm họ.

Đọc hay lắng nghe, nghiền ngẫm những lời dạy của Đức Phật, cảm giác giống như chúng ta đang được tiếp xúc trực tiếp với Đức Phật vậy. Mặc dù cuốn sách này được viết cho những người thực hành thiền định trong Phật pháp, nhưng với bất cứ ai quan tâm đến lời dạy của Đức Phật sẽ thấy cuốn sách này rất hữu ích. Cuốn sách bao gồm các đoạn trích từ các bài thuyết giảng có trong *Tam Tạng* và các đoạn trích ở những bài diễn thuyết có trong các tài liệu

chính thống. Các trích đoạn được sắp xếp theo ngày, ngoại trừ một số bản được dịch mới, còn lại hầu hết được Hiệp hội Thánh điển Pali (Pali Text Society) sắp xếp lại từ các bản dịch tiếng Anh. Có quá nhiều phần bị lặp lại trong văn bản thiêng liêng của Phật giáo, điều này vốn rất quan trọng trong thời kỳ Phật pháp được truyền trao bằng phương pháp truyền miệng, tuy nhiên hầu hết những độc giả hiện đại đều cho rằng đều này khiến người đọc dễ phân tâm. Trên nguyên tắc không làm thay đổi ý nghĩa ban đầu của văn bản, tôi đã xóa bỏ những đoạn trùng lặp hoặc gộp chúng lại với nhau.

Sau khi tôi viết xong cuốn sách này, cư sĩ Lưu Diệu Liên và cư sĩ Quách Cẩm Bưu đã giúp dịch sang tiếng Hán, cư sĩ Thi Tính Quốc và cư sĩ Trần Anh Đức hỗ trợ hiệu đính. Xin cùng nhau chia sẻ công đức pháp thí và mong muốn tất cả độc giả đều nhận được lợi ích từ cuốn sách này.

Pháp sư Shravasti Dhammika

Lời người dịch

Đức Phật xuất hiện trên thế gian này là vì một nhân duyên lớn, đó chính là *"làm cho chúng sinh được giác ngộ, và nhập vào tri kiến của Phật"*. Hay nói một cách dễ hiểu hơn, đó là *"giúp chúng sinh nhìn thấy và thực hành con đường mà Đức Phật đã chỉ ra"*. Chúng sinh nương nhờ vào con đường đó mà thoát khỏi những nỗi khổ niềm đau, những ô nhiễm do thân và tâm gây ra, hướng đến mục đích tối thượng là đạt được sự giác ngộ rốt ráo, mà đích đến cuối cùng đó chính là sự giải thoát hoàn toàn – Niết bàn, chính như lời Phật dạy:

Sức khoẻ là lợi ích lớn nhất,

Biết đủ là của cải lớn nhất,

Tín nhiệm là người bạn tốt nhất,

Niết bàn là niềm vui lớn nhất.

Đến với đạo Phật, trước tiên chúng ta cần phải có niềm tin vào chính pháp, *"... một người đệ tử thánh thiện có niềm tin vững chắc nơi Phật, Pháp và Tăng, có đầy đủ những đức tính của bậc thánh, dựa vào những điều đó, họ có thể giống như dòng nước chảy xối xả, cuối cùng sẽ đến được bờ bên kia, cắt đứt được mọi phiền não."* Niềm tin đó được thể hiện qua hành động Quy y Tam Bảo, đây là bước chân chính thức đầu tiên trên con đường học Phật, ngôi nhà Tam Bảo là nơi trú ẩn an toàn và ổn định cho chúng ta trong hiện tại và mãi mãi về sau:

Đây là nơi trú ẩn an toàn,

Là nơi nương tự lý tưởng nhất,

Ai đến đây tìm sự bảo hộ,

Sẽ thoát khỏi mọi sự khổ đau.

Khi chúng ta đã quyết định đặt bước chân vững chãi trên con đường giải thoát rồi, thì không nên chạy theo những ý tưởng viển vông, những vấn đề siêu hình, hay những luận bàn sáo rỗng, vì nó không những không giúp ích cho việc tu tập của chúng ta, mà còn làm cho chúng ta bị xao lãng thiếu tập trung. Bởi vậy, khi Đức Phật thuyết pháp, Ngài đều không muốn đề cập đến những vấn đề này, câu chuyện "Mũi Tên Tẩm Độc" trong kinh *Trung Bộ* là một ví dụ điển hình. Thế nên, phải biết điều gì là quan trọng với mình, đừng mãi kiếm tìm những điều viển vông vô ích, xa xôi tận cuối chân trời. Nếu để định nghĩa đạo Phật là như thế nào, thì chúng ta có thể đơn giản gói gọn trong bốn câu sau:

Không tạo nghiệp ác,

Cố gắng hành thiện,

Thanh lọc tâm niệm,

Đó là lời dạy của chư Phật.

Sau khi đã xây dựng được niềm tin vững vàng, chúng ta lại tiếp tục xác định rõ mục đích tu tập là: "*…không phải là để đạt được danh lợi, hay là những điều lợi do đức hạnh, thiền định, tri thức, nhãn quan mang lại, mà là đạt được sự giải thoát thực sự của tâm hồn. Đây mới là mục tiêu cuối cùng mà một đời sống thánh thiện hướng đến.*" để đạt được mục đích đã xác định, thì chúng ta cần phải giữ gìn năm giới và nương theo bốn chân lý vi diệu (Tứ diệu đế) và tám con đường đưa đến sự giải thoát giác ngộ (Bát chính đạo) để tu tập, đây chính là giá đỡ vững chắc cho người đau ốm, là ngọn đèn soi sáng cho người đi trong đêm tối mịt mù. Phải tự nhận ra "*Tôi là người Phật tử chân chính, được sinh ra từ miệng Phật, từ Phật pháp, được bắt đầu bởi Phật pháp, là người thừa kế Phật pháp.*"

Tu tập theo Phật pháp không có nghĩa là chúng ta thiếu trách nhiệm với gia đình và xã hội, ngược lại một người tu tập chân chính là người con hiếu kính với cha mẹ, hoà thuận với anh chị em, là người vợ người chồng chuẩn mực, đặt biệt là một người có tình thương bao la đối với muôn loài và những người xung quanh, "*một người tốt được sinh ra là để mang lại lợi ích, niềm vui và hạnh phúc cho những người xung quanh, bao gồm cha mẹ, vợ con, tôi tớ, công nhân, bạn bè, cộng sự, thậm chí cả ẩn sĩ và Bà la môn.*" Hạnh phúc của một gia đình được duy trì lâu dài là được quản bởi "…

người đàn ông có đức độ hoặc người phụ nữ đảm đang và đức hạnh."

Tình thương yêu luôn thúc đẩy trái tim của người tốt biết hành động trước đau khổ của người khác. Chúng ta cần phải vận dụng phương pháp thực tập tình thương yêu, tăng trưởng tình thương yêu, mở rộng tình thương yêu đến với mọi người để thấu hiểu nỗi khổ niềm đau của chúng sinh. Nhưng vì nhiều lí do khác nhau, đôi lúc chúng ta lại dè dặt trước những việc chúng ta sắp làm, tôi khuyên các bạn "*Đừng dè dặt khi làm việc thiện, nó là tên gọi khác của niềm vui. Tôi chắc chắn làm việc thiện sẽ đưa đến kết quả ngọt bùi, đó là niềm vui và hạnh phúc mãi mãi.*" Lợi ích của phương pháp thực tập này giúp cho chúng ta "*...lúc thức hay lúc ngủ đều được an lạc, không gặp ác mộng, được người và thần thánh yêu quý, được thiên thần bảo vệ, không bị tai họa bởi lửa, thuốc độc hay đao kiếm, tâm trí dễ dàng tập trung, da dẻ hồng hào, lúc lâm chung đầu óc vẫn được tỉnh táo....*"

Cuốn sách này ngoài những lời dạy của Đức Phật được tác giả trích từ những ghi chép trong *Tam Tạng* kinh điển ra, còn được dẫn từ những tài liệu diễn thuyết chính thống khác. Sách được sắp xếp dưới hình thức mỗi ngày mỗi bài học thiết thực. Hy vọng độc giả nghiền ngẫm suy xét rồi ứng dụng nó vào cuộc sống hằng ngày của mình, từ đó lan toả tình yêu thương đến mọi người, giúp mình và người đều đạt được sự trưởng thành trong nội tâm, phát huy sức mạnh tiềm ẩn, nhờ đó đạt được những kết quả tốt đẹp ngay trong đời sống hiện tại.

Huế, ngày 15 tháng 12 năm 2022

Trung Tấn

Tháng 1

Ngày 01 tháng 01

Trong trường hợp không có thầy giỏi, hành giả nên tu tập theo Phật pháp. Phật pháp là chân thực. Thực hành đúng sẽ mang lại cho ta niềm an vui và hạnh phúc vĩnh cửu.

Ngày 02 tháng 01

"Hãy tưởng tượng nếu trái đất bị nhấn chìm trong nước, một người đàn ông cầm chiếc ách[1] khoét lỗ và ném xuống nước. Chiếc ách bị gió thổi, trôi dạt khắp nơi. Lại giả sử cứ mỗi một trăm năm, sẽ có con rùa bị mù nổi lên mặt nước, vậy, các con thử tính xem, tỉ lệ đầu của con rùa mù một trăm năm mới nổi lên một lần đó lọt vào lỗ ách kia là bao nhiêu?"

---

[1]. Đoạn gỗ cong mắc lên cổ trâu bò để buộc dây kéo xe, cày, bừa.

"Thưa Thế Tôn, tỉ lệ đó cực kì ít ỏi."

"Đúng vậy! Cơ hội chúng ta được sinh ra làm người cũng ít ỏi như vậy; cơ hội để một Như Lai trụ thế và chứng ngộ hoàn toàn cũng cực kì ít ỏi; Phật pháp và giới luật của Như Lai được thuyết giảng trên thế giới cũng vô cùng ít ỏi như vậy. Nay các con đã được sinh ra làm thân người, Như Lai cũng đã trụ thế thuyết giảng Phật pháp cho chúng sinh, vậy nên mỗi người hãy cố gắng tu tập để chứng ngộ Tứ diệu đế[1]."

---

[1]. Tứ diệu đế hay còn gọi là Bốn chân lý cao thượng, hoặc Bốn sự thật cao thượng, là những lời dạy vô cùng quan trọng xuyên suốt trong toàn bộ giáo pháp của Đức Phật, chúng bao gồm: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

Ngày 03 tháng 01

Cánh cửa vĩnh hằng của sự sống đã được mở ra, bất cứ ai nghe thấy nó đều đáp lại một cách đầy tự tin.

Ngày 04 tháng 01

Một tín đồ tin tưởng lời dạy của Đức Phật và có thể ứng dụng chúng vào cuộc sống hàng ngày của mình, thì họ sẽ nghĩ rằng: "Thầy là người giảng dạy, còn mình là người tu tập. Người giảng dạy biết rõ mọi thứ, còn mình thì không."

Một tín đồ tin tưởng lời dạy của Đức Phật và có thể ứng dụng chúng vào cuộc sống hàng ngày của mình, thì những lời dạy của Thầy sẽ không ngừng giúp họ trưởng thành, phát huy sức mạnh. Đối với họ mà nói: "Chỉ cần thực hiện những gì mà sức người có thể đạt được, thì cho dù da, xương, gân của tôi có bị teo đi, cơ bị khô lại cũng không hề hối tiếc."

Một tín đồ tin tưởng lời dạy của Đức Phật và có thể ứng dụng chúng vào cuộc sống hàng ngày của mình, tức là thời điểm này họ có kiến thức uyên bác hoặc nếu như có nghiệp luân hồi, thì sẽ tái sinh vào giai đoạn "không trở lại[1]."

[1]. Ở đây chỉ cho quả vị A na hàm hay còn gọi là Bất lai, quả vị thứ ba trong Tứ thánh quả. Những người chứng đắc được quả vị này không còn tái sinh vào cõi ác trược nữa, mà sinh lên cõi trời Ngũ Bất Hoàn (trời Ngũ A Na Hàm) và sẽ ở tại đây cho đến khi chứng đắc quả vị A la hán.

Ngày 05 tháng 01

Nói về phương diện tu tập đức hạnh của mỗi cá nhân, thì không gì có thể so sánh với lời dạy của Đức Phật. Mỗi người cần phải trung thành, không lừa dối, không ba hoa, không nhiều lời, không đặt điều thị phi, không khinh thường người khác, không cố mưu cầu tăng thêm lợi ích cho cá nhân. Chúng ta nên kiểm soát nghiêm ngặt các cảm quan, ăn uống điều độ, thúc đẩy hòa bình, nâng cao cảnh giác, tích cực hành động, năng nổ không mệt mỏi. Nên tu tập thiền định, suy nghĩ rõ ràng, lời nói trang nghiêm, tiến bộ từng ngày, ý chí kiên định và thấu hiểu lý lẽ. Không ham muốn dục lạc, chỉ cần giữ vững chính niệm và thận trọng. Đây là lời dạy tối cao về đức hạnh cá nhân. Đức Thế Tôn hoàn toàn giác ngộ về phương diện này, không một Tỳ kheo hay Bà la môn nào có thể hiểu đức hạnh này hơn Đức Thế Tôn.

Ngày 06 tháng 01

Thế Tôn hỏi: "Tác dụng của gương là gì?"

La Hầu La[1] trả lời: "Thưa Thế Tôn, là phản ánh."

---

[1]. Tôn giả La Hầu La (Rāhula) là vị A la hán trẻ tuổi nhất trong thập đại đệ tử của Đức Phật.

"Nếu đã như vậy thì cần phải suy nghĩ cặn kẽ trước khi tạo các thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp."

Ngày 07 tháng 01

Những người bị nỗi sợ hãi kiểm soát,

Đi đến ngọn núi thần, vào sâu trong rừng rậm,

Đến trước gốc cây thánh và đền thiêng.

Nhưng đó đều không phải là nơi trú ẩn an toàn,

Không phải là nơi nương tựa lý tưởng nhất, Không phải là đi tới đó,

Đau khổ sẽ được loại trừ.

Nhưng nếu ai quay về nương tựa Phật, Pháp, Tăng,

Thì sẽ được khởi phát trí tuệ, lĩnh ngộ Tứ diệu đế;

Khổ (Khổ đế), nguồn gốc của đau khổ (Tập đế),

Sự diệt khổ (Diệt đế), Bát chính đạo giúp diệt khổ (Đạo đế)

Đây là nơi trú ẩn an toàn,

Là nơi nương tựa lý tưởng nhất; Ai đến đây tìm sự bảo hộ,

Sẽ thoát khỏi mọi sự khổ đau.

Ngày 08 tháng 01

Nếu không còn mặt trời, mặt trăng, thì không còn ánh sáng, không còn hào quang, chỉ còn lại vô minh; thế gian này cũng không có ngày đêm, năm tháng và bốn mùa. Nhưng sau khi mặt trời, mặt trăng được hình thành, chúng có thể phát ra ánh sáng, hào quang để xua đuổi bóng tối và sự vô minh; thế gian nhờ vậy mới có chia thành ngày đêm, năm tháng và bốn mùa.

Tương tự như vậy, khi Như Lai - bậc tối thượng giác ngộ hoàn toàn chưa xuất hiện, thì thế gian này chưa không có ánh sáng hay hào quang, chỉ có bóng tối và sự vô minh; trên đời cũng chưa có tuyên ngôn, giáo nghĩa, giải thích, thúc đẩy, khai mở, phân tích và giãi bày về Tứ diệu đế. Nhưng khi Như Lai - bậc tối thượng giác ngộ hoàn toàn đã xuất hiện, thì thế gian này liền có ánh sáng, hào quang để xua đuổi bóng tối và vô minh; và những tuyên ngôn, giáo lý, giải thích, quảng bá, khai mở, phân tích và giải thích về Tứ

diệu đế cũng bắt đầu có mặt trên đời.

Ngày 09 tháng 01

“Ta sẽ vì con mà giảng giải, phân tích về Bát chính đạo. Ta sẽ giảng giải ngay đây, con hãy lắng nghe cho kĩ. Bát chính đạo là gì? Bát chính đạo là bao gồm: Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mệnh, Chính tinh tiến, Chính niệm và Chính định.”

Chính kiến là gì? Chính kiến là hiểu rõ một cách chính xác về nỗi khổ niềm đau, nguồn gốc của sự đau khổ, sự đoạn diệt đau khổ và cách để tiêu diệt nỗi đau khổ.

Chính tư duy là gì? Chính tư duy là tư duy lìa bỏ dục vọng, từ bi và giúp người.

Chính ngữ là gì? Chính ngữ là không nói dối, không đặt điều thị phi, không nói lời thô ác và lời nhơ bẩn bất chính.

Chính nghiệp là gì? Chính nghiệp là không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm.

Chính mệnh là gì? Chính mệnh là từ bỏ những công việc sai trái, kiếm sống bằng những công việc chân chính.

Chính tinh tiến là gì? Chính tinh tiến là phát khởi ý nghĩ bỏ ác làm lành, nỗ lực tập trung và dẫn dắt tâm niệm để ngăn chặn sự sinh trưởng của ý nghĩ xấu ác, diệt trừ các ý nghĩ xấu ác đang trỗi dậy, nuôi dưỡng những ý nghĩ thiện lành đã được sinh ra cũng như chưa sinh, để nó phát triển một cách toàn diện và đạt đến sự hoàn hảo.

Chính niệm là gì? Chính niệm là duy trì sự tỉnh táo, luôn quán chiếu đến những hành vi, cảm nhận, tư duy, tâm niệm của bản thân để khắc chế mọi cám dỗ và thù hận trên thế gian.

Chính định là gì? Chính định là tu tập Tứ diệu đế.

Ngày 10 tháng 01

Nắm bùn đất ném vào không trung,

Chắc chắn lại rơi xuống mặt đất;

Lời dạy của Đức Phật cũng vậy,

Là chắc chắn và đáng tin cậy.

Sau khi màn đêm dần tan biến,

Mặt trời chắc chắn sẽ mọc lên;

Lời dạy của Đức Phật cũng vậy,

Là chắc chắn và đáng tin cậy.

Khi Sư tử bước ra khỏi hang,

Sẽ cất tiếng rống đầy oai hùng;

Lời dạy của Đức Phật cũng vậy.

Là chắc chắn và đáng tin cậy.

Ngày 11 tháng 01

Phàm những lời dạy nào không dẫn dắt con người hướng đến từ bỏ, buông xả, điềm nhiên, tĩnh lặng, kiến thức uyên thâm, giác ngộ hay Niết bàn, thì ta có thể khẳng định rằng đó không phải là Phật pháp, không phải là giới luật, không phải là lời dạy của Đức Phật. Chỉ có những lời chỉ dạy có thể thúc đẩy chúng ta đi đến từ bỏ, buông xả, điềm nhiên, tĩnh lặng, kiến thức uyên thâm, giác ngộ hay Niết bàn, thì ta mới có thể chắc chắn rằng đó là Phật pháp, là giới luật, là lời dạy của Đức Phật.

Ngày 12 tháng 01

Đại dương rộng lớn chỉ có một mùi vị duy nhất là mặn.

Lời dạy của đức Phật chỉ có một mùi vị duy nhất là tự do.

Ngày 13 tháng 01

Nếu chúng sinh đều giống như ta hiểu rõ về công đức bố thí, thì những dấu tích "keo kiệt" sẽ không còn in dấu trong lòng. Khi dùng những vật dụng, nếu không biết chia sẻ chúng cùng người khác thì họ không thể cảm nhận được cảm giác hạnh phúc. Ngay cả phần thức ăn cuối cùng, nếu như không biết chia sẻ với người khác, thì họ cũng sẽ không cảm nhận được cảm giác hạnh phúc.

Ngày 14 tháng 01

Ma Ha Lợi (Mahali) hỏi Đức Thế Tôn: "Bạch Đức Thế

Tôn, những nguyên nhân nào tạo ra nghiệp ác?"

"Tham, sân, si, tâm không chuyên chú và tà niệm, đây chính là những nguyên nhân gây ra nghiệp ác."

"Bạch Đức Thế Tôn, vậy những nguyên nhân nào tạo ra nghiệp thiện?"

"Không keo kiệt, từ bi, trí tuệ, tâm chuyên chú và chính niệm, đây là những nguyên nhân tạo ra nghiệp thiện."

Ngày 15 tháng 01

Tu tập những pháp nào sẽ giúp chúng ta đạt được nhiều lợi ích? Với câu hỏi này, người đệ tử thánh thiện sẽ tự phản tỉnh: "Tôi quý trọng mạng sống, không muốn chết đi; tôi yêu thích hưởng thụ niềm vui, căm ghét nỗi khổ niềm đau, tôi không muốn bị người

khác giết hại; tương tự như vậy, người khác cũng không muốn bị tôi giết hại. Bởi những gì chúng ta thấy không vui thì người khác cũng sẽ cảm thấy không vui, vậy tại sao tôi có thể áp đặt những điều không vui đó lên người khác chứ?" Nếu biết suy xét như vậy, có thể giúp con người từ bỏ sát sinh, khuyến khích người khác từ bỏ sát sinh, ca ngợi những hành động từ bỏ sát sinh.

Người đệ tử thánh thiện sẽ tiếp tục tự phản tỉnh: "Nếu đồ của tôi bị người khác trộm mất, tôi sẽ thấy không vui. Cũng như vậy, nếu tôi lấy đồ của người khác thì họ cũng sẽ không vui, bởi vì những điều tôi thấy không vui thì người khác cũng sẽ thấy không vui, vậy tại sao tôi có thể áp đặt những điều không vui đó lên người khác chứ?" Nếu biết suy xét như vậy, có thể giúp con người không trộm cắp, khuyến khích người khác từ bỏ việc trộm cắp, khen ngợi những hành động từ bỏ việc trộm cắp.

Người đệ tử thánh thiện tiếp tục tự phản tỉnh: "Nếu người khác cưỡng hiếp bạn đời của tôi, tôi sẽ thấy không vui. Tương tự như vậy, nếu tôi đi cưỡng hiếp bạn đời của người khác, họ cũng sẽ không vui, bởi những điều tôi thấy không vui thì người khác cũng sẽ thấy không vui, vậy tại sao tôi có thể áp đặt những điều không vui đó lên người khác chứ?" Nếu biết suy xét như vậy, có thể giúp con người từ bỏ tà dâm, khuyến khích mọi người từ bỏ thói tà dâm và cổ vũ những hành động từ bỏ thói tà dâm.

Người đệ tử thánh thiện lại tiếp tục tự phản tỉnh: "Nếu người khác dùng những lời dối trá làm tổn hại lợi ích của tôi, tôi sẽ không vui. Giống như vậy, nếu tôi cũng dùng những lời dối trá để làm tổn hại lợi ích của người khác thì họ cũng sẽ không vui, bởi những điều tôi thấy không vui thì người khác cũng sẽ thấy không vui, vậy tại sao tôi có thể áp đặt những điều không vui đó lên người khác chứ?" Nếu biết suy xét như vậy, có thể giúp con người từ bỏ nói dối và tuyên dương những hành động từ bỏ nói lời dối trá.

Người đệ tử thánh thiện lại phản tỉnh thêm: "Nếu người khác dựng chuyện thị phi, tạo ra mâu thuẫn để phá hoại tình bạn của tôi, hoặc chửi mắng tôi, dùng những lời vô nghĩa làm xáo trộn tâm trạng của tôi, tôi sẽ thấy không vui. Tương tự, nếu tôi cũng đối xử với họ như vậy, họ cũng sẽ thấy không vui; bởi những điều tôi thấy không vui thì người khác cũng sẽ thấy không vui, vậy tại sao tôi có thể áp đặt những điều không vui đó cho người khác chứ?" Nếu biết suy xét như vậy, con người sẽ không đi gây chuyện thị phi, không chửi bới, không nói lời nhơ bẩn bất chính, khuyên người khác từ bỏ những hành động như đặt điều, chửi bới, buông lời bất chính, tán dương những hành động từ bỏ chửi bới, buông

lời nhơ bẩn bất chính.

Ngày 16 tháng 01

Tham - phải chịu sự khiển trách khá nhẹ, nhưng thời gian để sửa đổi nó tương đối lâu.

Sân - phải chịu sự khiển trách khá nặng, nhưng thời gian để sửa đổi nó tương đối nhanh.

Si - phải chịu khiển trách khá nặng, nhưng thời gian để sửa đổi nó tương đối lâu.

Ngày 17 tháng 01

Người tại gia có thể cảm nhận được bốn loại niềm vui thông qua thời gian hoặc cảm quan. Đó là bốn loại nào? Niềm vui khi có quyền sở hữu tài sản, niềm vui khi có của cải, niềm vui khi không mắc nợ và niềm vui khi không mắc lỗi lầm.

Thế nào gọi là niềm vui sở hữu tài sản? Đó là những của cải chính đáng, hợp pháp mà người tại gia đạt được bằng chính mồ hôi công sức của bản thân bỏ ra, nghĩ tới điều đó, họ sẽ cảm thấy vui vẻ và thỏa mãn.

Thế nào là niềm vui khi có của cải? Đó là khi người tại gia dùng những phương thức chính đáng, hợp pháp để có của cải và dùng nó để hành thiện, chỉ cần nghĩ đến điều đó họ liền cảm thấy vui vẻ và thỏa mãn.

Thế nào là niềm vui khi không mắc nợ? Đó là khi người tại gia không mắc nợ người khác dù là nhiều hay ít, chỉ cần nghĩ tới điều đó họ liền cảm thấy vui vẻ và thỏa mãn.

Thế nào là niềm vui khi không mắc lỗi lầm? Người đệ tử thánh thiện không mắc một lỗi lầm nào từ nơi thân thể, lời nói và tư tưởng, chỉ cần nghĩ tới điều đó họ liền cảm thấy vui vẻ và thỏa mãn.

Ngày 18 tháng 01

Có trí tuệ, giữ kỷ luật,

Lương thiện và thông minh,

Khiêm tốn, không kiêu ngạo,

Những người như vậy sẽ được người khác tôn trọng.

Sáng sớm thức dậy, từ bỏ lười biếng,

Những lúc cãi vã, giữ được bình tĩnh,

Đức hạnh viên mãn, hành sự khéo léo,

Những người như vậy sẽ được người khác tôn trọng.

Kết giao bạn bè, quý trọng tình bạn,

Tiếp đãi thiện chí, chia sẻ phúc lành,

Là người chỉ đường, triết gia, bạn tốt,

Những người như vậy sẽ được người khác tôn trọng.

Khảng khái độ lượng, ăn nói nhẹ nhàng,

Tích cực hành thiện, đối xử công bằng,

Những người như vậy sẽ được người khác tôn trọng.

Ngày 19 tháng 01

Trên đời này có bốn hạng người. Đó là những hạng người nào? Hạng thứ nhất là không biết quan tâm đến lợi ích của mình cũng như lợi ích của người khác; hạng thứ hai là chỉ lo cho lợi ích người khác mà không màng tới lợi ích của mình; hạng thứ ba là chỉ quan tâm lợi ích của mình mà không quan tâm tới lợi ích của người

khác; hạng thứ tư là vừa quan tâm tới lợi ích của người khác vừa quan tâm tới lợi ích của mình.

Hạng người không biết quan tâm tới lợi ích của mình và người khác giống như một que củi trong lò hỏa táng, ở giữa phủ đầy phân mà hai bên toàn là lửa, vừa không thể làm nhiên liệu cho dân làng, cũng không thể làm cây cối trong rừng. Hạng người chỉ biết lo cho lợi ích người khác mà không màng tới lợi ích của mình thì cao siêu và vượt trội hơn hạng người phía trước. Hạng người chỉ biết tập trung vào lợi ích của mình mà không màng đến lợi ích của người khác lại càng cao siêu vượt trội hơn. Hạng người đồng thời vừa quan tâm tới lợi ích của mình và người khác chính là thủ lĩnh trong bốn hạng người; là hạng người giỏi nhất, cao nhất.

Cũng giống như việc ta vắt sữa từ bò sữa, làm phô mai từ sữa bò, làm bơ từ phô mai, rồi lại chiết xuất những gì tinh hoa nhất từ bơ và có thể nói đó là sản phẩm tốt nhất trong bốn loại sản phẩm. Giống như vậy, người biết quan tâm lợi ích mình và người khác chính là thủ lĩnh của bốn hạng người, là tốt nhất, tột cùng, tối thượng.

Ngày 20 tháng 01

Có mười điều nuôi dưỡng mười điều mà con người luôn khao khát, yêu thích, say mê nhưng lại khó đạt được. Đó là mười điều gì? Nghị lực và nỗ lực nuôi dưỡng sự giàu có; Trang phục lộng lẫy, trang sức tinh tế tô điểm cho dung mạo xinh đẹp; Sống điều độ nuôi dưỡng sức khỏe; Kết giao với bạn tốt nuôi dưỡng đức hạnh và biết kìm nén dục vọng nuôi dưỡng cuộc sống thánh thiện. Từ bỏ tranh chấp nuôi dưỡng tình hữu nghị; Ôn luyện nhiều lần nuôi dưỡng kiến thức sâu rộng; Biết lắng nghe hay học hỏi nuôi dưỡng trí tuệ; Học tập và kiểm tra nuôi dưỡng sự hiểu biết về giáo lý; Sống đúng đắn nuôi dưỡng cơ hội tái sinh về cõi lành.

Ngày 21 tháng 01

Khi kẻ ngu xuẩn phạm phải năm giới ngồi trong đại điện, trên

đường phố hay giữa ngã ba đường, nghe người ta nói về mình, kẻ đó chắc chắn sẽ nghĩ rằng: "Những người này đang bàn tán về mình, vì mình đã làm những điều đó." Đây là loại đau khổ, phiền muộn đầu tiên mà kẻ này phải chịu đựng ở đây trong lúc này.

Khi kẻ này nhìn thấy nhà vua truy bắt và trừng phạt kẻ trộm hay tội phạm, thì tất sẽ nghĩ rằng: "Nhà vua đang trừng phạt tội phạm mà mình cũng làm những điều này, nếu nhà vua biết chuyện, chắc chắn ngài cũng sẽ trừng phạt mình!" Đây là loại đau khổ, phiền muộn thứ hai mà kẻ này phải chịu đựng ở đây trong lúc này.

Khi kẻ này ngồi trên ghế, nằm trên giường hoặc ngủ dưới đất, những lỗi lầm về thân, khẩu, ý mà anh ta đã phạm phải sẽ bao trùm lấy anh ta, giống như khi màn đêm buông xuống thì bóng của những ngọn núi cao sẽ che phủ khắp mặt đất vậy. Lúc này, kẻ này sẽ nghĩ rằng: "Mình chưa bao giờ làm việc thiện, cũng không tích đức, khi đối mặt với những điều khủng khiếp, cũng chưa từng tìm nơi trú ẩn. Mình sẽ phải đến một nơi chỉ dành cho những kẻ chuyên làm điều ác mà không làm việc thiện." Vì vậy, kẻ này buồn bã, khóc lóc, đấm ngực giậm chân, thần trí không còn tỉnh táo. Đây là loại đau khổ, phiền muộn thứ ba mà kẻ này phải chịu đựng ở đây trong lúc này.

Ngày 22 tháng 01

Người tu tập Phật pháp,

Nên bỏ rượu và khuyên người khác bỏ rượu,

Nên biết rằng rượu sẽ khiến ta say xỉn.

Kẻ ngu ngốc vì say xỉn mà tạo nghiệp ác,

Khiến người khác lơ là sơ suất,

Vậy nên, cần phải tránh nguyên nhân tạo ra tai ương này,

Hành vi ngu ngốc này chỉ những kẻ ngu ngốc mới làm theo.

Ngày 23 tháng 01

Dựa vào bốn phẩm chất, người thông minh sáng suốt, đức cao vọng trọng sẽ có cuộc sống chân thực, sôi động, không phạm lỗi, không bị người có trí tuệ chê trách. Đó là bốn loại phẩm chất nào? Thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp đều thanh tịnh và biết đền ơn đáp nghĩa.

Ngày 24 tháng 01

Người vốn không phạm sai lầm,

Nhưng làm bạn với kẻ ác,

Sẽ bị người khác nghi ngờ,

Danh dự cũng bị ảnh hưởng.

Người chịu ảnh hưởng từ bạn bè và lãnh đạo,

Mưa dầm thấm đất, lâu dần như vậy,

Sẽ trở nên giống như họ.

Ta thường sẽ giống người mà mình đi theo,

Giống người mà mình thường tiếp xúc,

Một mũi tên đã tẩm thuốc độc,

Chạm vào mũi tên chưa tẩm thuốc độc,

Kết quả cả hai đều bị dính thuốc độc,

Người chân chính không muốn mình bị tiêm nhiễm,

Không muốn làm bạn với kẻ ngu dốt.

Nếu đem những lát cá thối xâu lên cỏ "Cô sa"[1]

Thì cỏ cũng nhuốm mùi hôi thối,

Làm bạn với kẻ ngu dốt,

Kết quả cũng như vậy.

Nếu đem Nhũ hương[2] gói trong những chiếc lá bình thường,

Chiếc lá đó cũng nhanh chóng nhuốm mùi thơm,

Kết bạn với người có trí tuệ,

Kết quả cũng như vậy.

Ghi nhớ ví dụ về chiếc lá,

Và hiểu rõ kết quả của nó,

Ta nên kết bạn với người thông minh,

Tuyệt đối không chơi với kẻ ngu dốt.

---

1. Cỏ Cô sa: Rau thơm.

2. Nhũ hương: Nhựa trầm hương.

Ngày 25 tháng 01

Chúng ta có thể thông qua ba đặc điểm để xác định đâu là người Chính tín. Đó là ba đặc điểm nào? Họ khao khát được gặp những người tài đức; Họ khao khát được nghe Phật pháp; Họ không keo kiệt, rất hào phóng, trong sạch, sẵn sàng bố thí, sẵn sàng giúp đỡ người khác và sẵn sàng chia sẻ của cải cho người khác.

Ngày 26 tháng 01

Dựa trên lòng từ bi đối với chúng sinh, biết nghĩ cho lợi ích và hạnh phúc của chúng sinh và các vị thiên thần, siêng năng nỗ lực tìm kiếm phúc lợi và niềm vui cho chúng sinh, xét từ cổ chí kim cũng chỉ có Đức Thế Tôn mà thôi, không có ai khác.

Phật pháp là hoàn hảo, hiển bày dễ thấy và không bị hạn chế bởi

thời gian. Ai cũng có thể thử nghiệm, tu tập theo từng bước một, đó là điều mà một người thông minh có thể làm được. Có thể tuyên truyền và giảng dạy theo từng bước như vậy, xét từ cổ chí kim cũng chỉ có Đức Thế Tôn mà thôi, không có ai khác.

Đức Thế Tôn giảng giải rõ ràng điều gì đúng, điều gì sai, ai đáng trách, ai đáng khen, điều gì nên làm, điều gì nên tránh, điều gì thấp, điều gì cao, điều gì thanh tịnh, điều gì không thanh tịnh. Có thể giải thích một cách chi tiết như vậy, xét từ cổ chí kim cũng chỉ có Đức Thế Tôn mà thôi, không có ai khác.

Đức Thế Tôn dạy các đệ tử con đường dẫn đến Niết bàn. Niết bàn và con đường dẫn đến Niết bàn được phối hợp với nhau hài hòa thành một, giống như sông Hằng và sông Yamuna hòa làm một, cùng tuôn chảy, người thầy có thể hướng dẫn chúng ta bước trên con đường dẫn đến Niết bàn, xét từ cổ chí kim cũng chỉ có Đức Thế Tôn mà thôi, không có ai khác.

Đức Thế Tôn có nhiều bạn đồng hành, kể cả những người mới bắt đầu và những người đã đoạn trừ phiền não, Đức Thế Tôn sống cùng họ, cùng tận hưởng niềm vui đoàn kết. Một người thầy như vậy, xét từ cổ chí kim cũng chỉ có Đức Thế Tôn mà thôi, không có ai khác.

Công đức của việc cúng dường Đức Phật cũng hết sức lớn lao. Vì danh tiếng lẫy lừng của Đức Thế Tôn, nên những người danh tiếng hiển hách cũng tìm đến để tặng quà Ngài. Tuy nhiên, Đức Thế Tôn không vì thế mà tỏ ra kiêu căng ngạo mạn. Một người thầy như vậy, xét từ cổ chí kim cũng chỉ có Đức Thế Tôn mà thôi, không có ai khác.

Đức Thế Tôn đã đưa ra lời giải cho những mối nghi ngờ trong lòng và Ngài không còn do dự nữa. Đối với tông chỉ cho cuộc sống thánh thiện, không còn chút hoài nghi nào, Ngài đã hoàn thành mục tiêu của mình. Có thể đạt được cảnh giới như vậy, xét từ cổ chí kim cũng chỉ có Đức Thế Tôn mà thôi, không có ai khác.

Ngày 27 tháng 01

Trận mưa lớn trút xuống xối xả, nước chảy vào mương, khi mương đầy thì chảy tràn sang những chỗ trũng, khi chỗ trũng đầy

thì chảy vào hố sụt, rồi xuống các ao nhỏ, ao lớn, hồ, lạch, sông và cuối cùng đổ ra biển. Tương tự như vậy, một người đệ tử thánh thiện có niềm tin vững chắc nơi Phật, Pháp và Tăng, có đầy đủ những đức tính của bậc thánh, dựa vào những điều đó, họ có thể giống như dòng nước chảy xối xả, cuối cùng sẽ đến được bờ bên kia, cắt đứt được mọi phiền não.

Ngày 28 tháng 01

Khi bạn muốn khuyên bảo người khác, trước tiên bạn nên tự quán chiếu lại bản thân: "Tôi có đang tu tập thanh tịnh thân thể và lời nói hay không? Tôi đã thực sự hoàn hảo không còn khiếm khuyết, trau dồi tu tập để thân thể và lời nói được thanh tịnh chưa? Những tố chất đó đã hiện rõ trên con người của tôi chưa?" Nếu đáp án là chưa, người khác chắc chắn sẽ nói: "Bạn nên tu tập đức hạnh và lời nói của chính bạn trước đi!"

Hơn nữa, muốn khuyên bảo người khác, trước tiên bạn nên tự quán chiếu lại bản thân: "Tôi đã tu tập được một tấm lòng thân thiện, không còn mang chút tà niệm đối với các bạn đồng tu[1] chưa? Những phẩm chất này đã có trong tôi chưa? Nếu câu trả lời là chưa, người khác chắc chắn sẽ nói: "Bạn nên tu tập tấm lòng thân thiện của chính bạn trước đi!"

---

[1]. Đồng tu: Những người cùng tu tập với mình.

Ngày 29 tháng 01

Một bó hoa tươi,

Có thể kết thành nhiều vòng hoa,

Tương tự như vậy, một con người,

Có thể tạo nên nhiều nghiệp thiện.

Ngày 30 tháng 01

Thông qua ba điều, chúng ta có thể xác định được ai là người thông minh, có trí tuệ. Đó là ba điều nào? Họ có thể nhận rõ khuyết điểm, khi nhận biết được khuyết điểm, họ liền nỗ lực sửa chữa, khi người khác thừa nhận khuyết điểm, họ liền tha thứ cho người đó.

Ngày 31 tháng 01

Không tạo nghiệp ác,

Cố gắng hành thiện,

Thanh lọc tâm niệm,

Đó là lời dạy của chư Phật.

Không khinh thường và làm tổn thương người khác,

Tuân thủ nghiêm ngặt giới luật của Tăng đoàn,

Ăn uống điều độ, sống nơi yên tĩnh, vắng vẻ,

Chuyên tâm tu tập thiền định,

Đó là lời dạy của chư Phật.

Do đó, hãy tu tập từ bi quán[1],

Cho chính bạn và người khác,

Tất cả phải tràn đầy tình yêu thương,

Đây là lời dạy của chư Phật.

---

1. Từ bi quán: Là một phép quán để phát triển tâm từ và tâm bi, nhưng cũng là một phép quán để đối trị sân hận và căm thù.

Tháng 2

Ngày 01 tháng 02

Mục đích của việc tu tập không phải là để đạt được danh lợi, hay là những điều lợi do đức hạnh, thiền định, trí thức, nhãn quan mang lại, mà là đạt được sự giải thoát thực sự của tâm hồn. Đây mới là mục tiêu cuối cùng mà một đời sống thánh thiện hướng đến.

Ngày 02 tháng 02

Người trí không kết bạn với kẻ mang tâm niệm ác độc và đố kỵ, cũng không kết bạn với kẻ cười trên nỗi đau của người khác. Thật vậy, kết bạn với kẻ ác chính là tội ác.

Người trí nên kết bạn với những người tràn đầy lòng tin, thân thiện và thông minh, nên chơi với những người thông thái. Đúng vậy, kết bạn với người lương thiện là hạnh phúc.

Ngày 03 tháng 02

Khi bố thí thức ăn, người bố thí thường bố thí năm đồ vật. Đó là những đồ vật nào? Đó là cuộc sống, vẻ đẹp, niềm vui, sức mạnh và

trí tuệ. Người bố thí cũng có thể chia sẻ những phẩm chất của cuộc sống, vẻ đẹp, niềm vui, sức mạnh và trí tuệ trong hiện tại và tương lai.

Ngày 04 tháng 02

Một hành giả vẫn chưa thể kiểm soát tâm niệm của mình, nếu thực sự mong muốn giải phóng tất cả mọi sự ràng buộc và xem đó như một vấn đề hệ trọng của bản thân, thì tôi cho rằng chú tâm quán sát tâm niệm là một việc rất hữu ích đối với họ.

Ngày 05 tháng 02

Tâm niệm bị ô uế, chúng sinh cũng bị ô uế;

Tâm niệm thanh tịnh, chúng sinh cũng được thanh tịnh.

Ngày 06 tháng 02

Tu tập thiền định thông qua việc tập trung tâm niệm vào hơi thở, có thể mang lại kết quả và lợi ích tuyệt vời. Làm thế nào để tập trung tâm trí vào hơi thở? Nó mang lại kết quả và lợi ích tuyệt vời như thế nào?

Hành giả nên vào trong rừng sâu, dưới gốc cây, hoặc nơi thoáng đãng, ngồi xếp bằng, thẳng lưng, bắt đầu quán sát hơi thở, tập trung tâm niệm vào việc hít thở. Khi hít sâu, nên nghĩ rằng: "Tôi hít vào một hơi dài." Khi thở ra nên nghĩ rằng: "Tôi thở ra một hơi dài." Khi nhẹ nhàng hít vào hãy nghĩ rằng: "Tôi hít vào một hơi ngắn". Khi nhẹ nhàng thở ra hãy nghĩ rằng: "Tôi thở ra một hơi ngắn."

Hơn nữa, khi hít vào hành giả cần nghĩ rằng: "Khi tôi hít vào tôi có

thể cảm nhận mọi chuyển động của cơ thể." Khi thở ra hành giả cần nghĩ rằng: "Khi thở ra tôi có thể cảm nhận được mọi chuyển động của cơ thể." Và khi hít vào nên nghĩ rằng: "Khi hít vào tôi có thể trấn tĩnh mọi chuyển động của cơ thể." Khi thở ra cũng nên nghĩ rằng: "Khi thở ra tôi có thể trấn tĩnh mọi chuyển động của cơ thể."

Ngày 07 tháng 02

Nếu một câu nói có đủ năm đặc điểm sau đây thì đó là lời nói thiện lành, không phải lời thô ác, không có lỗi lầm, không bị người khôn ngoan trách cứ. Đó là: Nói đúng lúc, nói đúng sự thật, nói ngữ khí nhẹ nhàng thân thiện, nói đúng mục tiêu, nói với tấm lòng chan chứa yêu thương.

Ngày 08 tháng 02

Gia đình có những người con biết hiếu kính thì cha mẹ được ví như Bà la môn, hiền nhân, hay các vị thần linh cổ đại, là những người thực sự đáng để cúng dường.

Tại sao lại dùng những từ Bà la môn", "Hiền nhân", "Những vị thần linh cổ đại", "Đáng để cúng dường" để mô tả cha mẹ? Bởi vì cha mẹ đã đánh đổi rất nhiều vì con cái - họ đã đưa con cái đến với thế giới này, nuôi dưỡng và dạy dỗ chúng.

Ngày 09 tháng 02

Khoái cảm của giác quan đến từ năm cảnh[1]. Đó là gì? Đó là hình ảnh mà mắt có thể phân biệt được, nó thú vị dễ thương, quyến rũ, hấp dẫn và liên quan tới khoái cảm của giác quan. Những âm thanh có thể cảm nhận được bằng tai; những mùi có thể ngửi được bằng mũi; những vị có thể cảm nhận được bằng lưỡi; những

cảm giác có thể cảm nhận được bằng cơ thể, tất cả đều thú vị, đáng yêu, quyến rũ, hấp dẫn và đều liên quan tới khoái cảm của giác quan. Chúng là năm nguồn khoái cảm của giác quan. Vì vậy, niềm vui do năm cảnh ở trên đem lại được gọi là khoái cảm của giác quan. Đó là những niềm vui trần tục, niềm vui của những người bình thường, là những niềm vui vô thưởng vô phạt. Nó không đáng để theo đuổi, phát triển hoặc coi trọng. Ta cho rằng nó thật đáng sợ.

---

1. Còn gọi là Ngũ trần, Ngũ diệu dục cảnh. Nhằm để chỉ cho năm loại đối cảnh khách quan để năm căn tiếp xúc, như đối cảnh của mắt là sắc, đối cảnh của tai là thanh, đối cảnh của mũi là mùi hương, đối cảnh của lưỡi là mùi vị, đối cảnh của thân là xúc chạm. Nếu như thếm đối cảnh của ý là pháp thì gọi là sáu cảnh.

Ngày 10 tháng 02

Hành giả nếu muốn tu tập được tâm niệm cao hơn, thì mọi lúc mọi nơi đều phải chú ý tới năm bước. Đó là những bước nào?

Con người khi làm một việc gì đó, thì những niệm ác liên quan tới tham, sân, si liền trỗi dậy, ta nên biết cách chuyển sự chú ý vào việc sửa chữa, như vậy niệm ác sẽ tiêu tan, tâm niệm ổn định vững vàng hơn, có thể bình tĩnh, tập trung, chuyên chú hơn. Điều này cũng giống như người thợ mộc hay học trò của người thợ mộc đó cần mẫn tỉ mỉ khắc từng chi tiết trên tác phẩm của họ.

Khi tâm niệm của chúng ta tập trung vào sự thuần khiết, niệm ác liên quan tới tham, sân, si lại được đà trỗi dậy, chúng ta nên phân tích những điều có hại của niệm ác, cần suy nghĩ rằng: "Khẳng định một điều rằng niệm ác là tội lỗi, là đáng trách, sẽ gây ra đau khổ." Như vậy, niệm ác sẽ biến mất, tâm niệm ổn định, bình tĩnh, tập trung chuyên chú hơn. Điều này cũng giống như nam thanh nữ tú ăn mặc đoan trang, cảm thấy ghê tởm và xấu hổ với cái xác rắn hay xác chó, xác chết đang quấn quanh cổ mình.

Khi suy ngẫm về những mặt xấu của niệm ác, những thứ liên quan tới tham, sân, si lại được đà trỗi dậy, chúng ta nên quên chúng đi, không nghĩ đến chúng. Như vậy, niệm ác sẽ biến mất, tâm niệm ổn định, bình tĩnh và tập trung hơn. Điều đó cũng giống như một người có thị lực bình thường, vì không muốn nhìn

thấy một điều gì đó mà hướng mắt đi chỗ khác hoặc nhắm mắt lại.

Trong khi ta cố gắng quên hoặc không chú ý đến những niệm ác, nhưng những điều liên quan tới tham, sân, si lại bùng lên, khi đó ta nên để chúng tự hạ xuống. Như vậy, niệm ác sẽ biến mất, tâm trí sẽ ổn định, bình tĩnh, tập trung hơn. Điều này giống như khi một người không tìm thấy lý do để chạy, thì anh ta sẽ chạy chậm lại và bước đi; khi thấy không có lý do để đi, anh ta sẽ đứng; khi thấy không có lý do để đứng, anh ta sẽ ngồi; khi thấy không có lý do để ngồi, anh ta sẽ nằm xuống. Như vậy, anh ta đã chuyển từ trạng thái tiến về phía trước sang trạng thái yên lặng.

Khi để cho các niệm ác tự mình dịu đi, thì những niệm ác liên quan tới tham, sân, si lại bùng lên, thì ta phải nghiến chặt răng, đưa lưỡi lên vòm miệng, dùng tâm niệm để trấn áp, dứt bỏ, khắc chế niệm ác. Bằng cách này, niệm ác sẽ biến mất, tâm trí ổn định, bình tĩnh, tập trung, chuyên chú hơn. Nó giống như một người đàn ông mạnh mẽ tóm lấy đầu và vai một người đàn ông gầy gò yếu đuối rồi ghì chặt anh ta xuống.

Hành giả nào làm được năm bước trên thì người đó có thể làm chủ được tâm trí. Họ chỉ nghĩ đến những điều mình muốn, không nghĩ tới những điều mà mình không muốn. Họ không còn cố chấp, đã giải thoát khỏi sự trói buộc, kiềm chế được sự kiêu ngạo và tiêu diệt được mọi phiền muộn.

Ngày 11 tháng 02

Người có trái tim nhân từ,

Luôn từ bi với mọi chúng sinh,

Cho dù ở trên, dưới, phải, trái,

Hay mỗi một ngóc ngách vô tận.

Tràn ngập vô hạn, hoàn chỉnh,

Với lòng từ bi toàn diện,

Những lỗi lầm trong quá khứ,

Nào còn vương vấn trong tim.

Ngày 12 tháng 02

Một người chỉ biết dùng đôi mắt để nhìn sự việc, dùng mũi để ngửi mùi, dùng lưỡi để nếm vị, dùng cơ thể để cảm nhận xúc chạm, dùng tâm hồn để nhận biết ý niệm mà không chú ý tới ngoại hình và những tiểu tiết của sự việc đó. Nếu để năm giác quan này tự do buông thả, sẽ tạo cơ hội cho cám dỗ, chán ghét, ý nghĩ xấu xa trỗi dậy. Vì lý do đó, hành giả nên kiểm soát những giác quan này. Nếu biết kiểm soát tốt các giác quan, ta sẽ cảm nhận được niềm vui khi không bị lôi kéo, hay bị chọc giận.

Ngày 13 tháng 02

Có năm loại tạp chất ảnh hưởng đến khả năng uốn cong, khả năng gia công, độ bóng, độ dẻo dai của vàng, khiến nó khó đạt được kết quả hoàn hảo. Năm tạp chất đó là gì? Chính là sắt, đồng, thiếc, chì và bạc. Nếu vàng nguyên chất không lẫn tạp chất, thì việc uống cong sẽ dễ dàng hơn, khả năng gia công chế tạo cao, độ bóng tốt, không bị giòn, có thể đạt được kết quả hoàn hảo. Chúng ta có thể dùng nó để tạo ra nhiều loại trang sức như: con dấu, nhẫn, khuyên tai, dây chuyền...

Tương tự như vậy, cũng có năm tạp niệm sẽ ảnh hưởng đến sự linh hoạt, khả năng gia công, độ bóng của tâm hồn, khiến nó khó mà loại bỏ được các vết nhơ bẩn. Năm tạp niệm đó là gì? Chính là dục vọng, hận thù, lười biếng, lo lắng bất an, nghi ngờ. Khi tâm loại bỏ được năm tạp niệm này, nó có thể phát triển tính linh hoạt, khả năng gia công, độ bóng và không còn mỏng manh yếu đuối, thích hợp để loại bỏ các vết nhơ bẩn. Vì vậy, con người có thể hướng tâm tới thanh tịnh, có thể lĩnh hội tất cả những điều cần phải dùng tâm để cảm nhận, dù nó ở vị trí sâu đến đâu, xa tới mức nào thì tâm đều có thể nhìn thấy rõ ràng.

Ngày 14 tháng 02

Dùng sự cố gắng để vượt qua dòng sông phẫn nộ

Dùng nghị lực để vượt qua biển cả khổ đau.

Ngày 15 tháng 02

Tập trung vào việc tu tập "niệm tức pháp"[1] là một việc rất yên bình, siêu việt và hoàn mỹ, đồng thời cũng là một cách sống hết sức vui vẻ. Không chỉ vậy, thực hành "niệm tức pháp" có thể nhanh chóng dập tắt những ý nghĩ xấu nảy sinh trong chốc lát, giống như một cơn mưa rào trong mùa khô hạn có thể rửa sạch đám bụi bẩn trong không khí trong phút chốc.

---

[1]. Niệm tức pháp: Đó là thông qua cách thở để cân bằng cảm xúc bên trong và nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.

Ngày 16 tháng 02

Một người tốt được sinh ra là để mang lại lợi ích, niềm vui và hạnh phúc cho những người xung quanh, bao gồm cha mẹ, vợ con, tôi tớ, công nhân, bạn bè, cộng sự, thậm chí cả ẩn sĩ và Bà la môn.

Ngày 17 tháng 02

Cư sĩ Nakulapita và vợ là Nakulamata đến gặp Đức Thế Tôn. Sau khi ngồi xuống, Nakulapita nói: "Khi vợ con về làm dâu nhà con,

lúc đó con mới chỉ là một cậu bé, cô ấy cũng chỉ là một cô bé. Cho đến ngày nay, con vẫn chưa nhận thức được là mình đã từng làm gì vượt quá phạm vi lễ giáo với cô ấy dù chỉ trong ý nghĩ hay thân thể. Bạch Đức Thế Tôn, chúng con muốn được mãi mãi ở bên nhau cho dù là kiếp này hay kiếp sau."

Nakulamata tiếp lời: "Bạch Đức Thế Tôn, khi con được gả về nhà chồng, con mới chỉ là một cô bé, anh ấy mới chỉ là một cậu bé. Cho đến ngày nay, con vẫn chưa nhận thức được là mình đã từng làm gì vượt quá phạm vi lễ giáo với anh ấy dù chỉ trong ý nghĩ hay thân thể. Bạch Đức Thế Tôn, chúng con muốn được mãi mãi ở bên nhau cho dù là kiếp này hay kiếp sau."

Đức Thế Tôn dạy rằng: "Nếu cả hai vợ chồng đều mong muốn kiếp này và kiếp sau đều được ở bên nhau, đồng thời niềm tin, đức hạnh, bố thí, trí tuệ có thể phối hợp với nhau, thì các con có thể gặp nhau ở kiếp này và cả kiếp sau."

Ngày 18 tháng 02

Nếu con người không ngừng hồi tưởng về những điều họ mong muốn có được trong quá khứ, hiện tại và tương lai, thì những ý niệm dục vọng sẽ được sinh ra từ đây. Khi dục vọng đã hiện diện, con người sẽ bị ràng buộc bởi những gì người ta mong muốn. Một trái tim tràn đầy dục vọng chính là điều mà ta vẫn thường gọi đó là "mối dây ràng buộc".

Ngày 19 tháng 02

Sở hữu nhiều của cải thường có năm điều bất lợi. Đó là năm điều nào? Chính là của cải có thể bị phá hủy bởi hỏa hoạn, ngập lụt, bị hoàng đế cấm đoán, bị cướp bóc, bị tranh giành bởi những đứa con bất hiếu.

Sở hữu nhiều của cải cũng sẽ đem đến cho ta năm điều lợi. Đó là năm điều nào? Đó là dùng của cải để khiến bản thân vui vẻ, đồng thời có thể khiến bố mẹ, vợ con, công nhân, bạn bè, đối tác cùng

vui vẻ, với một mục tiêu cao cả là có một tương lai tốt đẹp hơn, dùng của cải để cúng dường cho các Sa môn và Bà la môn, ta sẽ có được niềm vui tái sinh vào cõi trời.

Ngày 20 tháng 02

"Bạch Đức Thế Tôn, có thể nhìn thấy kết quả của việc bố thí không?"

Thế Tôn trả lời: "Có chứ! Người thích bố thí sẽ được chúng sinh yêu quý, những người tốt và người khôn ngoan cũng sẵn sàng theo người đó. Tiếng tốt về người đó sẽ được truyền đi xa. Đây là những kết quả hiển nhiên của việc bố thí mang lại. Ngoài ra, khi giao tiếp với chức sắc, Bà la môn, cư sĩ hay Sa môn, người thích bố thí cũng thể hiện ra đầy vẻ tự tin, thong dong. Đây chính là những kết quả của việc bố thí mang lại. Hơn nữa, sau này khi mất đi, người đó chắc chắn sẽ được tái sinh lên cõi trời, đây là kết quả trong tương lai của việc bố thí mang lại."

Ngày 21 tháng 02

Nào! Trong cuộc sống hàng ngày, hãy canh gác tốt các "cánh cổng giác quan". Hãy quán sát hoạt động của tâm niệm một cách tỉ mỉ, chuyên chú, luôn giữ đầu óc tỉnh táo, sáng suốt.

Ngày 22 tháng 02

Akkosalca thuộc bộ tộc Bharadvaja Brahmin nghe lời tộc trưởng đi theo Tăng đoàn của Ngài Cồ Đàm[1] để tu tập. Một lần, ông ta tức giận, bất bình chạy đến dùng những lời lẽ rất vô lễ và thô lỗ chửi mắng Đức Thế Tôn. Sau khi ông ta mắng chửi xong, Đức Thế Tôn mới lên tiếng: "Ông đã từng tiếp đón người thân, bạn bè hay là những vị khách đến nhà chơi chưa?"

“Rồi, thưa Cồ Đàm, tôi đã từng tiếp đón.”

“Vậy ông có chuẩn bị đồ ăn cứng, mềm và để chỗ cho họ nghỉ ngơi không?”

“Có, thưa Cồ Đàm, đôi khi tôi có làm như vậy.”

“Vậy nếu như họ không nhận những thứ mà ông vừa chuẩn bị thì những thứ đó sẽ thuộc về ai?”

“Thuộc về tôi.”

---

1. Tức Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

“Này Bà la môn kia, bây giờ cũng như vậy, ta không nhận những lời lẽ thô lỗ mà ông dùng để mắng chửi, xúc phạm ta, vậy thì chúng đương nhiên vẫn thuộc về ông. Là của Bà la môn ông. Khi bị người khác mắng chửi trách cứ, nếu bắt bẻ lại, chẳng khác gì khách và chủ cùng nhau nhập tiệc, tận hưởng món ăn, hai bên cùng có lợi. Bà la môn, ta và ông chưa từng nhập tiệc cùng nhau, chia sẻ thức ăn và lợi ích với nhau. Chúng vẫn là của ông, Bà la môn, chúng vẫn thuộc về ông.”

Ngày 23 tháng 02

Ham muốn của các giác quan là một loại chướng ngại, chúng sẽ làm lu mờ trái tim bạn, khiến trí tuệ của bạn bị suy yếu. Hận thù, lười biếng, bồn chồn bất an, hoài nghi cũng là một loại chướng ngại, chúng sẽ che lấp trái tim bạn, làm trí tuệ của bạn bị suy giảm. Nếu ta loại bỏ được những chướng ngại đang nảy sinh trong lòng, thì trí tuệ sẽ được thăng tiến, có thể nhận biết được lợi ích của bản thân, lợi ích của người khác, lợi ích chung, thậm chí đạt được tri thức cũng như tầm nhìn của một bậc thánh nhân, từ đó có thể thoát ra được khỏi “nhân đạo”1.

---

1. Ở đây được hiểu là những cảnh giới của con người.

Ngày 24 tháng 02

Chiếc bình nếu không có giá đỡ sẽ dễ bị đổ vỡ, nếu có giá đỡ sẽ vững chắc hơn. Cũng vậy, trái tim nếu không có giá đỡ sẽ dễ bị sụp đổ, có giá đỡ rồi sẽ vững chãi. Vậy giá đỡ của trái tìm là gì? Đó chính là Bát chính đạo: Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mệnh, Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định, Chính kiến, Chính tư duy.

Ngày 25 tháng 02

Tấm vải đã bị ố bẩn thì cho dù có ngâm trong nước nhuộm màu xanh, vàng, đỏ tươi hay đỏ thẫm thì cũng khó mà nhuộm được cho đều màu. Tại sao lại như vậy? Vì chính vải vốn đã không sạch. Cũng như vậy, khi một trái tim bị ô nhiễm, thì vận rủi cũng theo đó mà đến. Một tấm vải sạch được nhuộm màu xanh, vàng, đỏ hoặc đỏ thẫm sẽ ra được màu sắc đều đẹp. Tại sao? Vì tấm vải bản chất là sạch. Tương tự như vậy, nếu một trái tim được giữ trong sạch, vận may chắc chắn sẽ đến.

Ngày 26 tháng 02

Khi bạn sử dụng đúng các từ "cuộc sống thánh thiện, cảnh giới cao cả, cách sống của Như Lai", bạn sẽ hiểu được chúng đều dùng để mô tả trạng thái quán chiếu "niệm tức pháp".

Ngày 27 tháng 02

Đừng nên xem thường tội lỗi,

Cho rằng nó không đến với chính mình.

Bằng cách tích lũy từng chút một,

Bình nước có ngày sẽ đầy;

Thông qua lộ trình tương tự,

Kẻ ngốc tích lũy nhiều tội lỗi.

Đừng thờ ơ với những việc tốt,

Cho rằng nó không đến với chính mình.

Bằng cách tích lũy từng chút một,

Bình nước có ngày sẽ đầy,

Thông qua lộ trình tương tự,

Người khôn ngoan biết tích lũy việc tốt.

Ngày 28 tháng 02

Mất của cải chỉ là chuyện nhỏ, mất trí tuệ mới là chuyện lớn;

Cầu được của cải là chuyện nhỏ, cầu được trí tuệ mới là chuyện lớn.

Tháng 3

Ngày 01 tháng 03

Đứng dậy, ngồi thẳng!

Ước mơ có lợi ích gì?

Tại sao bạn bị bệnh, bị mũi tên muộn phiền bắn trúng,

Nhưng vẫn có thể tiếp tục ngủ yên.

Đứng dậy! Ngồi thẳng!

Rèn luyện bản thân, đạt được tâm bình yên,

Đừng để Diêm Vương biết rằng bạn đang lười nhác,

Lừa bạn vào vùng đất của ông ta.

Thiên thần và con người đều bị mắc kẹt bởi sự cố chấp,

Bạn nên loại bỏ sự cố chấp đó,

Đừng để lỡ cơ hội,

Người bỏ lỡ nó chỉ còn con đường đi vào địa ngục.

Lười nhác là trần ai,

Trần ai xuất hiện cùng với sự lười nhác,

Dùng kiến thức và sự cảnh giác,

Để loại bỏ mũi tên đang cắm trên cơ thể mình.

Ngày 02 tháng 03

Cơ thể không thể thiếu lương thực, buộc phải dựa vào lương thực để duy trì sự sống. Cũng giống như vậy, "năm chướng"[1] cũng cần phải có lương thực để tiếp tục duy trì. Loại lương thực nào đã khơi dậy dục vọng của giác quan? Đó là chú tâm vào sự hấp dẫn của sự vật một cách mất kiểm soát. Loại lương thực nào đã khơi dậy sự thù hận? Đó là tập trung vào điều đáng ghét của sự vật một cách mất kiểm soát. Loại lương thực nào đã khơi dậy sự lười nhác? Đó chìm đắm trong sự thù hận, mệt mỏi chán ghét, tinh thần không phấn chấn. Loại lương thực nào đã khơi dậy tâm trạng bồn chồn bất an? Đó là chú tâm không có kiểm soát vào những thứ gây xao nhãng tâm trí. Loại lương thực nào đã khơi dậy sự hoài nghi? Đó là chú tâm không có kiểm soát vào những điều không chắc chắn.

---

1. Năm chướng: Bao gồm tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, hoài nghi.

Ngày 03 tháng 03

Ugga đến từ Migara Rohaneyga đã nói với Đức Thế Tôn: "Thưa Thế Tôn, của cải của đức vua thật khiến người khác phải kinh ngạc!"

"Ugga, của cải của đức vua là bao nhiêu?"

"Rất khó để đoán chính xác, có thể là 100 triệu tiền vàng và 100 triệu tiền bạc!"

"Những thứ đó có phải là của cải thật không? Nó có thể bị mất vì nước, lửa, bạo chúa, trộm cướp, kẻ thù, con cháu bất hiếu. Nhưng có bảy bảo vật không bao giờ bị mất bởi những nguyên nhân trên. Đó là bảy bảo vật nào? Chính là niềm tin, đức hạnh, tính trách nhiệm, tính liêm sỉ, học thức, bố thí và trí tuệ. Bảy bảo bối này không hề bị ảnh hưởng bởi nước, lửa, bạo chúa, trộm cướp, kẻ thù

và con cháu bất hiếu."

Ngày 04 tháng 03

Người không còn nói dối nữa thì không còn bị người đời coi là kẻ dối trá lừa đảo, mà trở thành người thật thà, đáng tin cậy, có thể dựa dẫm. Người không còn phỉ báng người khác thì sẽ không còn ăn nói luyên thuyên, đâm bị thóc chọc bị gạo, mà trở thành người hòa giải các bất hòa, ủng hộ sự đoàn kết. Người đó sẽ đề cao sự hòa hợp, thích đứng ra hòa giải. Hòa giải là động cơ cho lời nói của người đó. Người không còn dùng lời lẽ thô bạo khó nghe nữa, thì lời nói của họ không còn làm người khác tổn thương, mà đã thành những lời nói dễ chịu, cảm động, nhẹ nhàng nhã nhặn, được người nghe yêu thích. Một người không còn nói những lời khoa trương phù phiếm, sẽ biết mở lời khi đúng lúc, nói đúng sự thật, đúng sự việc; nói về Phật pháp, giới luật và những lời có giá trị; nói đúng lúc, hợp lý, rõ ràng, đúng mục đích.

Ngày 05 tháng 03

Có điều kiện nhưng không nuôi dưỡng cha mẹ già, Đó là nguyên nhân khiến chúng ta thân bại danh liệt.

Ngày 06 tháng 03

Có lần, Đức Thế Tôn ở trong vườn cây đa của gia tộc Thích Ca tại nước Ca Tỳ La Vệ, một người thuộc gia tộc Thích Ca tên là Mahanama đến hỏi Đức Thế Tôn: "Thưa ngài, phải làm thế nào để trở thành đệ tử tại gia?" Đức Thế Tôn trả lời: "Sau khi quy y Phật, Pháp, Tăng thì sẽ trở thành đệ tử của Phật."

"Bạch Đức Thế Tôn, đệ tử tu tại gia cần phải làm gì để tu tập đức hạnh?"

“Đệ tử tu tại gia nếu có thể giữ được không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, bỏ rượu, là đã có đức hạnh rồi.”

“Bạch Đức Thế Tôn, thế nào được gọi là làm lợi cho mình chứ không phải cho người khác?”

“Khi một người xây dựng niềm tin, đức hạnh, có thể buông bỏ, thích thân thiện với Tăng chúng, thích nghe Phật pháp, có thể chuyên tâm lắng nghe và suy nghĩ cặn kẽ, thấu hiểu ý nghĩa của Phật pháp và tu tập theo, nhưng lại không tích cực giúp đỡ người khác cùng xây dựng những tố chất trên, đó chính là người chỉ biết làm lợi cho mình chứ không phải người khác.”

“Bạch Đức Thế Tôn, làm thế nào để vừa có lợi cho mình mà vẫn có lợi cho người khác?”

“Khi bản thân đã xây dựng được niềm tin, đức hạnh, có thể cắt đứt buông bỏ, thân cận với chúng Tăng, thích nghe Phật pháp, có thể chuyên tâm lắng nghe và suy nghĩ cặn kẽ, thấu hiểu ý nghĩa của Phật pháp và tu tập theo, đồng thời cũng tích cực giúp đỡ người khác cùng xây dựng những tố chất đó, đó chính là vừa làm lợi cho mình và làm lợi cho người khác.”

Ngày 07 tháng 03

Nếu bạn trộn cánh kiến đỏ (có thể dùng làm thuốc nhuộm màu đỏ), bột nghệ, thuốc nhuộm màu xanh hoặc vàng vào một bát nước, người có thị lực tốt đến mấy cũng không thể nhận ra hoặc nhìn thấy bóng mình trong nước ấy. Cũng giống như vậy, nếu tâm một người bị dục vọng của các giác quan che lấp, nhấn chìm, không còn biết phòng bị, thì họ không thể nào nhìn thấy phúc lợi của mình hay của người khác; tất cả những lời kinh văn vốn đã ghi nhớ từ trước đều bị lãng quên, huống hồ những điều mới học gần đây.

Nếu đem một bát nước đặt trên lửa và đun sôi, người có thị lực tốt đến mấy cũng không thể nhận biết hoặc nhìn rõ bóng của mình trong nước ấy. Cũng giống như vậy, nếu tâm một người ngập tràn sự hận thù, nhưng lại không biết cách ngăn chặn, người đó không thể nhận biết hay nhìn rõ phúc lợi của bản thân hay của người khác; tất cả những lời kinh văn vốn đã ghi nhớ từ trước đều bị

lãng quên, huống hồ những điều mới học gần đây.

Nếu một bát nước mọc đầy rong rêu thì người có thị lực tốt đến đâu cũng khó mà nhận biết hoặc nhìn rõ bóng mình trong nước ấy. Cũng giống như vậy, nếu tâm của một người bị nhấn chìm trong sự lười biếng mà không biết cách ngăn chặn thì người đó không thể nhận biết hay nhìn rõ phúc lợi của mình hay của người khác; tất cả những lời kinh văn vốn đã ghi nhớ từ trước đều bị lãng quên, huống hồ những điều mới học gần đây.

Nếu một bát nước do tác động của gió thổi mà nổi lên những gợn sóng, thì người có thị lực tốt đến đâu cũng khó mà nhận biết hoặc nhìn rõ bóng mình trong nước ấy. Cũng giống như vậy, nếu tâm một người bị ngập chìm trong sự bồn chồn bất an, nhưng lại không biết cách ngăn chặn, thì người đó sẽ không thể nhận biết hay nhìn thấy rõ phúc lợi của bản thân hay của người khác; tất cả những lời kinh văn vốn đã ghi nhớ từ trước đều bị lãng quên, huống hồ những điều mới học gần đây.

Một bát nước nếu bị khuấy lên trở nên vẩn đục như bùn và đặt nó vào một chỗ tối, thì người có thị lực tốt đến đâu cũng khó mà nhận biết hoặc nhìn rõ bóng mình trong nước ấy. Cũng giống như vậy, nếu tâm một người bị nhấn chìm trong sự nghi hoặc mà không biết cách phòng bị, người đó sẽ không thể nhận biết hay nhìn thấy rõ phúc lợi của bản thân hay của người khác; tất cả những lời kinh văn vốn đã ghi nhớ từ trước đều bị lãng quên, huống chi những điều mới học gần đây.

Ngày 08 tháng 03

Hướng suy nghĩ của bạn như thế nào, thì tâm trí của bạn cũng sẽ đi theo hướng đó.

Ngày 09 tháng 03

Cho dù là vua chúa, nông dân, tướng quân, trưởng thôn, chủ quản, hay là tộc trưởng, chỉ cần có đủ năm phẩm chất thì sẽ

nhanh chóng tiến bộ, trưởng thành và không bị suy thoái. Đó là năm phẩm chất nào?

Lấy tộc trưởng làm ví dụ! Anh ta dùng sức lực, máu, mồ hôi của mình và những phương thức hợp pháp để kiếm tiền. Anh ta biết tôn kính hiếu thuận bố mẹ, bố mẹ liền đáp lại anh ta với tình cảm đầy yêu thương: "Mong cho con được sống lâu, xin thần Phật phù hộ cho con!" Do vậy, người có phẩm chất hiếu thuận với bố mẹ, nhất định sẽ được tiến bộ, trưởng thành và không bị suy thoái. Anh ta chắc chắn sẽ đối xử tử tế với vợ con, người làm, công nhân; đối xử tử tế với người thuê đất, người thuê nhà, Sa môn và Bà la môn, đồng thời những người đó cũng sẽ đáp lại anh ta rằng: "Mong cho bạn được sống lâu, xin thần Phật phù hộ cho bạn."

Ngày 10 tháng 03

Ba phương diện của việc thanh lọc cơ thể là gì? Con người không nên sát sinh, phải nên buông bỏ gươm giáo, gậy gộc, đối xử từ bi và nhân hậu với tất cả chúng sinh, sống một cách ôn hòa nhã nhặn. Con người nên từ bỏ trộm cắp, dù trong rừng hay giữa làng xóm, nếu người khác không cho thì nhất quyết không bao giờ lấy trộm. Con người nên tránh xa tà dâm, không quan hệ với bất kỳ phụ nữ nào còn ở dưới sự giám hộ của cha mẹ, anh chị em hoặc họ hàng; cũng như không được quan hệ với phụ nữ được sự bảo vệ của pháp luật, hay người có lời thề trung thành với chồng, hoặc người đang chịu hình phạt hay phụ nữ chuẩn bị kết hôn[1].

---

[1]. Tham khảo thêm về cuộc sống của người phụ nữ Ấn Độ cổ đại.

Ngày 11 tháng 03

Người nào ngày đêm cố gắng thanh tịnh thân, khẩu, ý thì sẽ luôn được an vui.

Ngày 12 tháng 03

Đức Thế Tôn hỏi: “Số cát trong móng tay ta và số cát trên trái đất thì cái nào nhiều hơn?”

“Bạch Đức Thế Tôn, số cát trên trái đất nhiều hơn rất nhiều so với số cát trong móng tay Ngài, chẳng thể so sánh được.”

“Cũng giống như vậy, có rất ít chúng sinh được đầu thai vào cõi người, ít hơn rất nhiều so với các cõi khác.” Do vậy, chúng ta cần phải tu tập mọi lúc mọi nơi, luôn nhắc nhở bản thân: “Chúng ta phải sống thật nghiêm túc.”

Ngày 13 tháng 03

Bình minh là khởi đầu của mặt trời mọc, đức hạnh là khởi đầu của Bát chính đạo.

Ngày 14 tháng 03

Có ba loại ý nghĩ sẽ dẫn chúng ta đi đến sự mù quáng, vô minh, làm trí tuệ tiêu tán, sinh khởi phiền não, không có lợi ích cho việc chứng ngộ Niết bàn. Đó là ba loại ý nghĩ gì? Đó chính là những ý nghĩ về tham, sân và làm tổn thương.

Có ba ý nghĩ giúp mở rộng tầm nhìn và kiến thức, tăng trưởng trí tuệ, thúc đẩy hòa hợp, giúp ích cho chúng ta trong việc chứng ngộ Niết bàn. Ba ý nghĩ đó là gì? Đó chính là ý nghĩ về buông bỏ, từ bi và giúp đỡ.

Ngày 15 tháng 03

Đức Thế Tôn hỏi Mục Kiền Liên: “Con có thấy hôn trầm[1] không?”

---

[1]. Hôn trầm: Là một trong năm triền cái (năm chướng ngại), đó là trạng thái mà con người thấy mệt mỏi, uể oải, lười biếng và buồn ngủ.

“Có, thưa Thế Tôn.”

“Vậy, lúc con cảm thấy hôn trầm, thì đừng cố chấp với ý niệm hôn trầm đó, nó có thể vì vậy mà biến mất. Hoặc là con có thể nghiền ngẫm về những lời dạy của Đức Phật, nó cũng có thể giúp con loại bỏ cảm giác hôn trầm. Nếu không, con hãy tụng đi tụng lại những lời kinh, nó cũng có thể giúp loại bỏ cảm giác hôn trầm. Hoặc con đứng dậy đi rửa mặt, ngắm nhìn bầu trời đầy sao, nó cũng có thể loại bỏ cảm giác hôn trầm. Hoặc, xây dựng ý thức sáng suốt trong lòng, cho dù là ban ngày hay ban đêm đều có thể tỏa sáng rực rỡ, nó cũng có thể làm tiêu tan cảm giác hôn trầm. Nếu không, con có thể đi tới đi lui, có thể nhìn rõ mọi điều phía trước phía sau mình, nhưng tâm tập trung vào bên trong, điều này cũng giúp dập tan cảm giác hôn trầm. Hoặc giả, con nằm theo tư thế nghiêng sang bên phải, chân trái gác lên chân phải, duy trì sự tỉnh táo, ý niệm rõ ràng, trong lòng nghĩ rằng ‘một lúc nữa thôi là ta sẽ đứng dậy’ sau khi tỉnh giấc thì lập tức đứng dậy, trong lòng nghĩ: “Ta không tham lam cảm giác nằm và ngủ”. Hãy nên thường xuyên tập luyện như vậy.”

Ngày 16 tháng 03

Quy y Phật, Pháp, Tăng tất sẽ không còn thấy lo lắng và sợ hãi nữa.

Ngày 17 tháng 03

Có bốn sự việc giúp thăng tiến trí tuệ, giúp ích rất nhiều cho các chúng sinh đang ở trong cõi người. Đó là bốn việc gì? Chính là kết

giao với người lương thiện, lắng nghe Phật pháp, cẩn thận khôn khéo, tu tập như pháp dạy.

Ngày 18 tháng 03

Một người vô gia cư tên Nandiya hỏi Đức Thế Tôn: "Cần có những điều kiện gì để sau khi tu tập và phát triển, con người có thể đạt tới mục tiêu là đến Niết bàn."

"Này Nandiya, có tám điều kiện để sau khi tu tập tinh tiến sẽ giúp con người bước lên con đường Niết bàn và đạt được mục tiêu là chứng ngộ Niết bàn. Đó là những điều kiện nào? Đó là Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mệnh, Chính tinh tiến, Chính niệm, Chính định."

Ngày 19 tháng 03

Có năm giai đoạn trong cuộc đời thích hợp để phấn đấu. Đó là năm giai đoạn nào? Chính là khi ta còn trẻ, tóc còn xanh, đang trong độ tuổi thanh xuân, thời kỳ hoàng kim của tuổi trẻ, là giai đoạn đầu tiên. Khi sức khỏe ta còn tốt, khả năng tiêu hóa tốt, cơ thể không nóng không lạnh, đó là giai đoạn thứ hai. Khi không có nạn đói xảy ra, không cần lo lắng về vấn đề lương thực, con người có thể sống nhờ vào sự giúp đỡ của bạn bè, đó là giai đoạn thứ ba. Khi con người sống hòa thuận với nhau, tình cảm khăng khít, ánh mắt ôn hòa thiện chí, không có tranh giành, yêu thương lẫn nhau, đó là giai đoạn thứ tư. Khi chúng Tăng sống hòa thuận, không xúc phạm hay buộc tội, hay tranh chấp lẫn nhau, đều đồng tình với một lời dạy dỗ, người thiếu tự tin tìm được sự tự tin, người đã có tự tin thì càng trở nên mạnh mẽ hơn, đó là giai đoạn thứ năm.

Ngày 20 tháng 03

Đừng nhìn vào lỗi lầm của người khác,

Đừng nhìn vào những việc người khác đã làm hay chưa làm,

Hãy nhìn vào những việc bản thân đã làm hay chưa làm.

Khi một người miệt thị lỗi lầm của người khác,

Nhưng lại mang trong lòng mình một trái tim mến mộ,

Thì phiền não của người ấy sẽ không ngừng tăng lên, khó mà dập tắt.

Chỉ khi bạn có thể làm được những điều mà bạn chỉ bảo người khác,

Như vậy là bạn đã kiềm chế được bản thân,

Thì bạn mới có thể kiềm chế được người khác,

Quả thực, kiềm chế bản thân là một điều không dễ dàng.

Bạn phải theo dõi bản thân,

Bạn phải kiểm điểm bản thân,

Bảo vệ bản thân là bảo vệ chính niệm

Hỡi các Tỳ kheo, các bạn sẽ được sống trong hạnh phúc.

Ngày 21 tháng 03

Cái gọi là "tư duy", "tâm" hay "ý thức" thường xuyên trỗi dậy rồi lại biến mất liên tục cả ngày lẫn đêm, giống như con khỉ nắm lấy cành cây đung đưa trong rừng rậm, thả cành cây này lại lập tức chộp lấy cành cây khác. Cái gọi là "tư duy", "tâm" hay "ý thức" cũng không ngừng trỗi dậy rồi biến mất giống như thế.

Ngày 22 tháng 03

Một người vô gia cư tên Jambukhadaka đến hỏi Tôn giả Xá Lợi Phất: “Thưa ngài, mọi người đều bàn tán về Niết bàn, vậy Niết bàn là gì?”

“Loại trừ được tham, sân, si chính là Niết bàn .”

“Có con đường nào có thể đi đến Niết bàn không?”

“Đúng là có đường và có cách để đi đến Niết bàn.”

“Đó là gì ạ?”

“Này bạn của ta! Đó chính là Bát chính đạo, tức là Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mệnh, Chính tinh tiến, Chính niệm, Chính định. Đây là một con đường may mắn, là phương pháp giúp ta chứng ngộ Niết bàn, cũng là lý do để cho ta tu tập nghiêm chỉnh.”

Ngày 23 tháng 03

Trong thế gian này,

Con người nên thận trọng tu tập đức hạnh;

Bởi vì tu tập tốt đức hạnh,

Thành công sẽ nằm trong tay ta.

Người tu tập cẩn thận nên giữ lấy đức hạnh,

Theo đuổi ba loại hạnh phúc:

Lời khen ngợi của người khác, thu được của cải, sau khi chết được lên thiên đường.

Người có đạo đức tất có tính kỷ luật,

Vì vậy kết giao được nhiều bạn bè;

Người không có đạo đức sẽ làm điều sai trái,

Cho nên sẽ bị bạn bè xa lánh.

Kẻ không có đức hạnh là kẻ tiếng xấu đồn xa, khét tiếng độc ác,

Người có đức hạnh được mọi người đón nhận, danh tiếng vượt trội.

Đức hạnh là cội nguồn, tiền thân, nền tảng của chân thiện mỹ,

Cho nên con người nên thanh lọc đức hạnh của mình.

Đức hạnh là kiểm soát, là kỷ luật,

Đức hạnh mang lại niềm vui,

Đức hạnh là cầu nối cho chư Phật thành Phật,

Cho nên con người nên thanh lọc đức hạnh của mình.

Đức hạnh là sức mạnh dồi dào,

Đức hạnh là vũ khí sắc bén,

Đức hạnh là trang sức cao quý,

Đức hạnh là bộ giáp thần kỳ.

Đức hạnh là cây cầu vững chắc,

Đức hạnh là gia vị tuyệt đỉnh,

Đức hạnh là phương thuốc tốt nhất,

Hương thơm lan tỏa khắp nơi.

Đức hạnh là trang bị cần thiết đầu tiên,

Đức hạnh là lương thực cho cuộc hành trình,

Đức hạnh là phương tiện giao thông tốt nhất,

Có thể đưa ta đi tới bất cứ nơi đâu.

Ngày 24 tháng 03

Có ba kiểu người rất có ích cho chúng sinh. Là những kiểu người nào? Đó là người dẫn dắt chúng sinh quy y Phật, Pháp, Tăng; là người hướng dẫn chúng sinh hiểu được Tứ diệu đế; là người giúp chúng sinh tiêu diệt phiền não, đạt được sự giải thoát triệt để ở kiếp này. Không có ai hữu ích cho chúng sinh hơn những người này.

Ngày 25 tháng 03

Tôn giả Vakkali sống trong ngôi nhà cỏ của một thợ gốm, ông bị ốm rất nặng, trong người vô cùng mệt mỏi, liền dặn dò người theo hầu: "Này bạn của ta, hãy đến chỗ Đức Thế Tôn, thay ta đỉnh lễ Ngài, báo với Ngài ta bị bệnh, hi vọng với lòng từ bi của Ngài, mong Ngài đến thăm ta."

Người hầu liền tới chỗ của Đức Thế Tôn, đỉnh lễ Ngài theo lời dặn và mời Ngài đến gian nhà cỏ. Đức Thế Tôn nhận lời, đắp áo cà sa, cầm lấy bình bát rồi Ngài lên đường.

Khi Vakkali thấy Đức Thế Tôn tiến lại gần, ông đã cố gắng đứng dậy để nghênh đón Ngài. Đức Thế Tôn thấy vậy liền nói: "Không cần đâu, Vakkali, hãy nằm xuống đi! Ở đây có chỗ ngồi, ta ngồi đây là được rồi." Sau khi ngồi xuống, Đức Thế Tôn nói với Vakkali: "Ta hy vọng con có thể chịu được, ta hy vọng con có thể chống chọi được. Cơn đau nhiều lên hay là đã đỡ hơn rồi?"

"Không ạ, bạch Đức Thế Tôn, con không thể chịu đựng được nữa, con không thể chống chọi được nữa. Cơn đau không tăng lên nhưng cũng không giảm đi."

"Vậy con có bất kỳ nghi ngờ hay hối tiếc gì không?"

"Bạch Đức Thế Tôn, nói thật lòng, con không có nghi ngờ cũng không hối hận điều gì."

"Về đức hạnh con có điều gì tự trách không?"

"Bạch Đức Thế Tôn, không có."

"Vậy con có điều gì còn lo lắng hay tiếc nuối không?"

"Nếu nói về phương diện này, từ rất lâu rồi con mong muốn được

gặp Ngài, nhưng do vấn đề sức khỏe mà chưa thực hiện được."

"Vakkali, tại sao con lại muốn nhìn thấy thân xác bẩn thỉu này của ta chứ? Nhìn thấy Phật pháp cũng chính là nhìn thấy ta, nhìn thấy ta cũng chính là nhìn thấy Phật pháp. Đúng vậy, nhìn thấy Phật pháp cũng chính là nhìn thấy ta, nhìn thấy ta cũng chính là nhìn thấy Phật pháp."

Ngày 26 tháng 03

Theo ta được biết, không có thứ gì được cho là vô dụng hơn một trái tim chưa giác ngộ. Thật vậy, một trái tim chưa giác ngộ thì không thể nào dùng được. Theo như ta được biết, không có gì hữu dụng hơn một trái tim đã giác ngộ. Thật vậy, trái tim đã được giác ngộ thì thực sự rất hữu dụng.

Ngày 27 tháng 03

Phàm những điều mà một người thầy từ bi, biết nghĩ cho lợi ích của đệ tử cần phải làm, thì ta cũng đã làm rồi. Đây là dưới gốc cây, đây là khu đất trống, hãy tu tập thiền định ở đây, không được lười biếng, kẻo hối hận về sau. Đó là những điều ta muốn hướng dẫn cho các con.

Ngày 28 tháng 03

Nên kết bạn với những người có đủ bảy đức tính tốt. Đó là bảy đức tính gì? Đó là có thể cho đi những thứ rất khó để cho người khác, có thể làm những việc khó làm, có thể gánh vác những điều khó gánh vác, có thể chia sẻ bí mật của bản thân, nhưng có thể giữ bí mật cho bạn, khi bạn gặp nạn không bao giờ bỏ rơi bạn, khi bạn tuyệt vọng cũng không bao giờ rời bỏ bạn.

Ngày 29 tháng 03

Làm thế nào người đệ tử có thể đối xử với thầy bằng tình yêu thương chứ không phải là thái độ thù địch? Vì lợi ích của các đệ tử, người thầy từ bi đã dạy cho cho họ Phật pháp, rằng: "Điều này là vì sự phúc lợi và niềm vui của các con." Do đó, các đệ tử tập trung vào việc tiếp nhận kiến thức uyên thâm đó. Họ không đi ngược lại lời dạy của thầy. Họ sẽ đối xử với những người thầy của mình bằng tình yêu thương chứ không phải là thái độ thù địch. "Vì vậy, các con cũng nên đối xử với ta bằng tình yêu thương chứ không phải là thù địch, điều này sẽ đem lại phúc lợi và niềm vui lâu dài cho chúng ta. Ta sẽ không nhào nặn các con như người thợ gốm nhào nặn đất sét; ngược lại sẽ nói đi nói lại, thử đi thử lại. Chỉ có những người có năng lực mới vượt qua được thử thách."

Ngày 30 tháng 03

Con người ở trên thế gian này có thể chia làm ba kiểu. Là ba kiểu nào? Đó là kiểu dấu khắc trên đá, kiểu dấu vết trên cát và kiểu viết trên mặt nước. Những người thuộc kiểu dấu khắc trên đá là như thế nào? Đó là những người hay nóng giận và sự tức giận đó kéo dài dai dẳng, giống như được khắc trên đá, sẽ không dễ dàng bị gió, nước hay thời gian bào mòn và xóa mất. Những người nào thuộc kiểu viết trên cát? Đó là những người hay nổi nóng, nhưng cơn giận biến mất nhanh chóng, giống như dấu vết trên cát, rất nhanh có thể bị gió, nước hoặc thời gian bào mòn rồi bị xóa mất. Người thuộc kiểu viết trên nước là như thế nào? Đó là những người nếu bị người khác nói lời ác ý có thể lớn tiếng cao giọng đáp trả, nhưng cũng có thể lập tức làm hòa với đối phương, giữ hòa khí hữu hảo, cũng giống như chữ viết trên mặt nước, nhanh chóng biến mất.

Ngày 31 tháng 03

Một gia đình muốn duy trì hạnh phúc được lâu dài, thì cần bốn yếu tố sau: Họ có thể tìm thấy và bù đắp những gì đã mất, sửa chữa những thứ hỏng hóc, ăn uống điều độ, trao quyền quản lý gia đình cho người đàn ông có đức độ hoặc người phụ nữ đảm đang và đức hạnh.

Tháng 4

Ngày 01 tháng 04

Tâm vốn dĩ trong sáng nhưng lại bị vấy bẩn bởi những yếu tố bên ngoài, kẻ phàm phu không hiểu điều này, vì vậy họ không tu tập tâm. Tâm vốn dĩ trong sáng, có thể gột rửa tất cả những vết bẩn bên ngoài, người đệ tử thánh thiện hiểu rõ điều này, cho nên họ luôn tu dưỡng tâm hồn.

Ngày 02 tháng 04

Ai là người bạn thân nhất của ta? Ai là kẻ thù lớn nhất của ta? Một người nếu thân, khẩu, ý không thuần khiết thì cho dù họ có cao giọng tuyên bố: "Tôi yêu bản thân" thì họ vẫn là kẻ thù lớn nhất của chính họ. Tại sao như vậy? Bởi vì họ đã dùng cách đối xử với kẻ thù để đối xử với thân, khẩu, ý của chính mình. Một người nếu thân, khẩu, ý thực sự thuần khiết, thì cho dù có tuyên bố: "Tôi không yêu bản thân" thì họ vẫn là những người bạn tốt nhất của chính họ. Tại sao như vậy? Bởi vì họ đối xử với thân, khẩu, ý của mình như đối xử với bạn bè.

Ngày 03 tháng 04

Tham lam, sân hận, tà kiến đều là những điều không thuần khiết, không chính đáng. Vì tham lam, sân hận, tà kiến đã tạo ra thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp cũng không được thuần khiết và chính đáng. Bởi tâm của chúng ta bị che lấp bởi tham lam, sân hận, tà kiến nên không thể tự kiểm soát, dẫn tới dùng những thủ đoạn áp bức, giam giữ, trừng phạt, nhục mạ, bài xích hoặc mượn danh nghĩa công lý dùng cường quyền bức hại người khác. Những hành vi khiến người khác phải đau khổ cũng không thể nào là thuần khiết, chính đáng.

Ngày 04 tháng 04

Bốn yếu tố có thể giúp thế giới tiến lên, đó là thành tựu của việc đề cao cảnh giác, thành quả của việc cẩn thận chu đáo, thành tựu của việc kết giao bạn bè, thành tựu của việc cân bằng cuộc sống.

Thế nào gọi là thành tựu trong việc đề cao cảnh giác? Tức là một người cho dù làm công việc gì, như: trồng trọt, kinh doanh, chăn nuôi gia súc, xạ thủ, hầu hạ quân chủ, nghệ nhân v.v. đều có thể dần trở nên thành thạo, không chán ghét, có thể linh hoạt tận dụng nhiều biện pháp khác nhau để sắp xếp và hoàn thành công việc.

Thế nào gọi là thành tựu của việc cẩn thận chu đáo? Đó là một người có thể nỗ lực làm việc, kiếm tiền bằng mồ hôi công sức của mình một cách công bằng và hợp pháp, bảo vệ của cải và sử dụng tiết kiệm, đảm bảo của cải không bị vua chúa, trộm cướp, thiên tai hỏa hoạn hay con cháu bất hiếu hủy hoại mất.

Thế nào gọi là thành tựu về việc kết giao bạn bè? Một người cho dù là ở thôn quê hay thành thị đều có thể giao tiếp với các đối tượng già trẻ lớn bé, có giáo dục, tự tin, đức hạnh, có lòng bố thí và đầy trí tuệ. Lời nói hành động của người đó sẽ tùy thuộc vào đối tượng để thể hiện ra sự tự tin, đức hạnh, lòng bố thí hay trí tuệ.

Thế nào gọi là thành tựu về việc cân bằng cuộc sống? Đó là một người biết rõ về thu nhập và chi tiêu của mình. Họ không lãng phí, cũng không keo kiệt, biết cách liệu cơm gắp mắm. Giống như người thợ kim hoàn hoặc đồ đệ của anh ta lúc cầm cân[1] liền biết được bên này nâng lên bao nhiêu và bên kia hạ xuống bao nhiêu. Tương tự như vậy, người này biết rõ về tình trạng thu chi của

mình. Thu nhập thấp nhưng chi tiêu vung tay quá trán sẽ bị người khác bàn tán: "Anh ta đang hưởng thụ sự giàu có của mình, giống như một người chặt cả khu rừng chỉ vì để ăn một quả táo." Người có thu nhập tốt nhưng chi tiêu tằn tiện sẽ bị người khác nói rằng: "Anh ta sẽ chết như một kẻ ăn mày."

---

1. Ở đây là cân tiểu ly kiểu cổ, có hai đĩa cân hai bên.

Có bốn con đường sẽ làm chúng ta tiêu hao hết của cải tích lũy được, đó là: ăn chơi sa đọa, trác táng, nghiện rượu, cờ bạc, kết giao bạn xấu. Hãy tưởng tượng có một bể nước lớn, có bốn đường dẫn nước vào và bốn đường thoát nước ra. Một người đóng cửa nước vào và mở cửa nước thoát, nếu trời không mưa, lượng nước sẽ ngày một giảm đi. Tương tự như vậy, của cải cũng sẽ thất thoát dần qua bốn lối này.

Có bốn con đường giúp ta bảo vệ của cải đã tích lũy được: lấy ví dụ là bể nước vừa rồi, bên trong cũng có bốn đường dẫn nước vào và bốn đường thoát nước. Một người mở cửa nước vào và đóng cửa nước thoát. Nếu trời không mưa, lượng nước vẫn dần tăng lên. Tương tự như vậy, chúng ta cũng có thể thông qua bốn con đường này bảo vệ của cải.

Ngày 05 tháng 04

Có ba kiểu suy nghĩ không thuần khiết, không chính đáng. Là loại suy nghĩ nào? Đó là suy nghĩ tự cao tự đại, suy nghĩ tranh giành danh lợi, vì người khác mà phải suy nghĩ lo lắng.

Ngày 06 tháng 04

Có năm nghề mà cư sĩ tại gia không nên làm. Đó là những nghề gì? Chính là nghề đồ tể, nghề mua bán nô lệ, nghề buôn bán vũ khí, nghề buôn bán rượu bia và thuốc phiện.

Ngày 07 tháng 04

Một người nếu có đủ bốn phẩm chất sau sẽ được xem là người tốt. Đó là những phẩm chất gì?

Một người tốt là cho dù có người hỏi thì họ cũng không bao giờ nêu ra những khuyết điểm của người khác; nếu không có người hỏi đến, thì họ càng không được nêu ra. Giả sử, khi bị người khác hỏi nhưng lại không thể không trả lời, thì họ cũng chỉ trả lời một cách ngắn gọn, sơ lược và miễn cưỡng mà thôi. Người như vậy mới xứng đáng là một người tốt.

Lại nữa, là một người tốt thì cho dù không ai hỏi, họ cũng sẽ nêu ra những ưu điểm của người khác; nếu có người hỏi đến, đương nhiên họ sẽ lập tức trả lời. Giả sử, nếu bị hỏi nhưng lại không thể không trả lời, thì họ sẽ kể thật tường tận, không do dự, không giấu diếm. Người như vậy mới xứng đáng là một người tốt.

Lại nữa, là một người tốt thì cho dù không có người hỏi, họ cũng nêu ra khuyết điểm của mình; nếu có người hỏi đến, đương nhiên họ sẽ thật thà kể ra hết. Giả sử, nếu bị hỏi nhưng lại không thể không trả lời, thì họ sẽ kể thật tường tận, không do dự, không giấu diếm. Người như vậy mới xứng đáng là một người tốt.

Cuối cùng, là một người tốt thì cho dù có người hỏi đến, họ cũng sẽ không nêu ra những ưu điểm của mình; nếu không ai hỏi đến, chắc chắn họ sẽ không nói ra. Giả sử, nếu bị hỏi nhưng lại không thể không trả lời, thì họ cũng chỉ trả lời một cách ngắn gọn, sơ lược và miễn cưỡng mà thôi. Người như vậy mới xứng đáng là một người tốt.

Ngày 08 tháng 04

Nếu một người tham lam vô độ, có nhiều ham muốn, tâm ý độc ác, tư tưởng đen tối, bất cẩn cẩu thả, phóng túng càn quấy, tâm niệm hỗn loạn, không biết cách kiềm chế giác quan. Nếu vậy thì cho dù người đó có nắm lấy vạt áo cà sa của Như Lai và luôn theo

sát bên cạnh, thì vẫn cách ta rất xa. Tại sao như vậy? Vì người đó không nhìn thấy Phật pháp. Không nhìn thấy Phật pháp tức là không nhìn thấy ta.

Nếu một người không tham lam sắc dục, nhu cầu không quá nhiều, tâm địa trong sáng, lương thiện, ý niệm rõ ràng, ung dung đĩnh đạc, ôn hòa nhã nhặn, tập trung chuyên chú, có thể kiểm soát giác quan. Nếu vậy thì cho dù người đó có cách xa hàng trăm dặm, cũng có thể rất gần với ta. Tại sao như vậy? Bởi vì người đó đã nhìn thấy Phật pháp. Nhìn thấy Phật pháp là nhìn thấy ta.

Mặc dù ở cạnh người điềm tĩnh,

Nhưng luôn mưu cầu danh lợi, không phút giây nào ngừng nghỉ.

Kẻ luôn nhốn nháo cách người điềm tĩnh rất xa!

Kẻ luôn xao động cách người bình tĩnh rất xa!

Kẻ luôn tham lam cách người biết đủ rất xa!

Hiểu rõ Phật pháp, gạt bỏ tham dục,

Người trí diệt trừ tất cả dục vọng,

Họ tĩnh lặng như mặt hồ không chút gợn sóng,

Người bình yên đó rất gần với bình yên!

Người bình tĩnh đó rất gần với bình tĩnh!

Người biết đủ đó rất gần với biết đủ!

Ngày 09 tháng 04

Tất cả các lời dạy của Đức Phật từ khi thành đạo cho đến lúc nhập Niết bàn đều rất chân thật, không ngụy tạo. Cũng chính vì vậy, Ngài được gọi là "Như Lai".

Ngày 10 tháng 04

Vết thương của kẻ thù gây ra,

Vết thương của kẻ hận thù gây ra,

Cũng không sánh được một trái tim bị dẫn dắt sai lầm

Vết thương đó đau đớn hơn rất nhiều

Không phải mẹ, không phải cha

Cũng không phải những người thân khác

Có thể sánh được một trái tim được dẫn dắt đúng đắn

Khiến cho con người đạt được nhiều lợi ích hơn.

Ngày 11 tháng 04

Để tăng cường sự nhẫn nại, ta nên nghĩ rằng: "Người nào không có tính nhẫn nại, kiếp này sẽ chịu nhiều phiền não, các nghiệp tạo ra khiến kiếp sau cũng chịu phiền não." Người ấy nên suy nghĩ: "Tuy những khổ đau này do các hành vi sai trái của người khác gây ra, nhưng chịu đau khổ lại là thân ta, khiến cho chính ta là người phải chịu đựng cảm giác đau khổ." Người ấy nên nghĩ rằng: "Nỗi khổ này có thể giúp ta quét sạch mọi nghiệp chướng." Lại nên nghĩ rằng: "Nếu không có người phạm sai lầm, sao ta có cơ hội để rèn luyện đức tính nhẫn nại?" Rồi cũng nên nghĩ: "Tuy bây giờ họ làm sai, nhưng trước kia đã từng là ân nhân của mình." Rồi lại nghĩ: "Họ là người làm sai, đồng thời cũng là ân nhân của mình, vì nhờ họ mình mới có thể rèn tính nhẫn nại." Lại nghĩ rằng: "Chúng sinh như con cái của ta vậy, có ai nổi trận lôi đình với lỗi sai của con cái?" Cuối cùng nghĩ rằng: "Họ mạo phạm mình có thể là do lỗi lầm của mình, mình nên cố gắng sửa đổi."

Ngày 12 tháng 04

Một người đàn ông hay phụ nữ nếu nóng giận sẽ tạo ra bảy điều có lợi cho đối thủ của họ. Đó là bảy điều nào?

Ví dụ có một người nguyền rủa đối thủ của họ như vầy: "Tôi cầu cho anh ta thật xấu xí." Tại sao như vậy? Bởi vì con người thường không thích có một đối thủ xinh đẹp. Người này đã bị cơn nóng giận kiểm soát, đánh bại, cho dù được tắm rửa, thoa dầu, râu tóc gọn gàng, quần áo sạch sẽ, nhưng rồi người đó cũng vẫn vì cơn nóng giận mà trở nên xấu xí.

Lại ví dụ có một người nguyền rủa đối thủ của họ như vầy: "Tôi cầu cho anh ta ngủ không được ngon." Tại sao như vậy? Vì không ai muốn đối thủ của mình có thể ăn ngon ngủ yên cả. Người này đã bị cơn nóng giận kiểm soát, đánh bại, cho dù có ngủ trên giường trải thảm lông cừu, bên trên còn được phủ ga giường bằng lông cừu, có gối thêu hoa, bốn phía đều có thảm ngồi màu đỏ, nhưng vì cơn nóng giận khiến cho người đó vẫn không thể ngủ được.

Lại ví dụ có một người nguyền rủa đối thủ của họ như vầy: "Tôi cầu cho anh ta nghèo kiết xác." Tại sao như vậy? Vì không một ai muốn đối thủ của mình trở nên giàu có. Người này đã bị cơn nóng giận kiểm soát, đánh bại, cho dù của cải người đó có được bằng sự nỗ lực, mồ hôi công sức của bản thân người đó, hay bằng con đường hợp pháp và chính đáng, thì cũng bởi vì người đó không kiềm chế được cơn nóng giận mà bị quốc vương ra lệnh thu hồi, sung công quỹ.

Lại ví dụ có một người nguyền rủa đối thủ của họ như vầy: "Tôi cầu cho anh ta mãi là một tên vô danh tiểu tốt." Tại sao như vậy? Vì không ai muốn đối thủ của mình trở thành người danh tiếng lẫy lừng. Người này đã bị cơn nóng giận kiểm soát, đánh bại, cho dù anh ta đã từng gặt hái được danh lợi, nhưng vì không kiềm chế được cơn nóng giận mà danh tiếng tiêu tan.

Lại ví dụ có một người nguyền rủa đối thủ của họ như vầy: "Tôi hi vọng anh ta sẽ luôn cô độc, không có bạn bè." Tại sao như vậy? Vì không ai muốn đối thủ của mình kết giao được nhiều bạn tốt. Người này đã bị cơn nóng giận kiểm soát, đánh bại, cho dù có bạn bè, người thân, họ hàng và gia tộc, thì cuối cùng bởi vì không thể kiểm soát được cơn nóng giận của mình mà bị xa lánh.

Cuối cùng, ví dụ có một người nguyền rủa đối thủ của họ như vầy: "Tôi cầu cho hắn ta bị đọa vào địa ngục." Tại sao như vậy? Vì không ai muốn đối thủ của mình được lên thiên đường. Người này

đã bị cơn nóng giận kiểm soát, đánh bại, khiến nghiệp thân, khẩu, ý lâm vào tình trạng không chính đáng, khiến anh ta bị rơi vào địa ngục.

Đây chính là bảy điều có lợi mà những người nam người nữ ưa thích nóng giận tạo ra cho đối thủ của mình.

Ngày 13 tháng 04

Nếu một người mắc bệnh phong, kí sinh trùng tấn công khiến tứ chi họ bị lở loét, rụng rời. Vết thương của người đó bị gãi đến trầy xước, cơ thể bị bỏng do nằm trên hố than. Người đó càng làm vậy thì vết thương càng thối rữa, nặng mùi và mưng mủ. Gãi ngứa chỉ đem lại một chút cảm giác dễ chịu nhất thời. Tương tự như vậy, chúng sinh chưa giải thoát khỏi ham muốn của giác quan, bởi họ không ngừng mong muốn, đắm chìm trong sự thỏa mãn ham muốn của các giác quan, rồi lại tiếp tục theo đuổi sự thỏa mãn mới. Càng theo đuổi càng cố chấp, càng hưng phấn, điều đó cũng chỉ mang lại chút ít niềm an ủi mà thôi.

Ngày 14 tháng 04

Uể oải lười biếng có thể gây ra sáu tác hại. Nó khiến người ta nghĩ rằng: "lạnh quá" nên không làm việc; nghĩ rằng "nóng quá" nên không làm việc; nghĩ rằng: "khô hạn quá" nên không làm việc; nghĩ rằng: "muộn quá rồi" nên không làm việc; nghĩ rằng: "đói quá" nên không làm việc; nghĩ rằng: "no quá" nên không làm việc.

Ngày 15 tháng 04

Khi Đức Cồ Đàm thuyết pháp cho chúng sinh trong vương quốc, Ngài không khen ngợi họ, cũng không chê bai họ; ngược lại, Ngài dùng Phật pháp để khuyên nhủ, động viên, khích lệ quần chúng. Âm thanh tuyệt vời phát ra từ kim khẩu của Ngài có tám đặc

điểm: Rõ ràng, dễ hiểu, vui tai, dễ nghe, lưu loát, thâm trầm, sang sảng. Vì vậy, khi Ngài giảng giải cho đám đông, giọng nói đó lọt vào tai của đám đông. Sau khi nghe Phật pháp, đám đông cảm thấy vui tươi, phấn khởi và tràn đầy cảm hứng. Họ chăm chú nhìn Ngài không chớp mắt, lưu luyến không muốn rời đi.

Ngày 16 tháng 04

Từ biểu hiện hành vi của một người có thể nhận biết được họ là người thông minh hay là kẻ ngu dốt. Trí tuệ có thể thông qua hành vi của con người để thể hiện ra bên ngoài.

Ngày 17 tháng 04

Một đệ tử thánh thiện chuyên tâm tu tập sẽ có niềm tin vững chắc như bàn thạch vào Đức Phật. Người ấy sẽ kiên định niềm tin vào những điều mà Đức Phật đã giảng dạy, tuyệt đối không dao động. Người đệ tử này ý chí kiên cường, ra sức loại bỏ thói quen xấu, nuôi dưỡng những thói quen tốt, người ấy siêng năng chăm chỉ, nỗ lực thực hành, tuyệt đối không bao giờ ngừng làm việc tốt.

Ngày 18 tháng 04

Khi những ý niệm sân hận trỗi dậy, chúng ta nên lập tức kiềm chế. Có năm biện pháp để kiềm chế. Đó là những cách nào? Bất kỳ lúc nào khi những ý niệm sân hận dấy lên, ta nên nuôi dưỡng lòng thương yêu. Bất kỳ lúc nào khi những ý niệm sân hận dấy lên, ta nên nuôi dưỡng lòng xót thương. Bất kỳ lúc nào khi những ý niệm sân hận dấy lên, ta nên nuôi dưỡng sự buông bỏ (buông bỏ tất cả chỉ còn lại một tấm lòng không còn cố chấp). Bất kỳ lúc nào khi những ý niệm sân hận dấy lên, ta nên chuyển hướng sự chú ý, hãy lãng quên nó. Bất kỳ lúc nào khi những ý niệm sân hận dấy lên, ta nên cho rằng đó là do mình tự gây ra, nên nghĩ rằng: "Đây là

nghiệp do mình tạo ra, nghiệp tự mình gây ra thì tự mình chịu, mọi hành động cử chỉ đều là bản chất, họ hàng, nền tảng của nghiệp. Khi một người tạo ra nghiệp thiện hay nghiệp ác, họ sẽ trở thành người thừa kế của nghiệp thiện hay nghiệp ác đó."

Hãy dùng năm cách này để quét sạch những ý niệm sân hận.

Ngày 19 tháng 04

Ta sẽ đem pháp Kính[1] truyền lại cho con. Nếu có được nó rồi sẽ tự tin nói rằng: "Tôi không bị rơi vào cõi ác làm súc sinh hay ác quỷ. Tôi là người tu tập đạt được quả vị Dự lưu[2]. Tôi không còn phiền não, nhất định sẽ chứng ngộ Chính giác."

---

[1]. Pháp Kính: Phật pháp có thể chiếu soi vạn vật, như tấm gương sáng vậy, nên gọi là pháp Kính.

[2]. Dự lưu (Srotāpanna, Tu đà hoàn), còn gọi là Nhập lưu, Nghịch lưu, là quả vị đầu tiên trong bốn Thánh quả và là giai vị đầu tiên trong 18 giai vị Hữu học.

Pháp Kính là gì? Người đệ tử thánh thiện có niềm tin vững chắc như bàn thạch vào Đức Phật, nghĩ rằng: "Đức Thế Tôn là đấng Vô Thượng Sĩ (người được tôn kính nhất thế gian), Chính Biến Tri (có thể biết mọi chuyện một cách chính xác), Minh Hạnh Túc (đức hạnh và thiện hạnh đều viên mãn), Thiện Thệ (tuy đã nhập Niết bàn nhưng không bao giờ bỏ rơi chúng sinh), Thế Gian Giải (hiểu biết vạn vật trên đời), Điều Ngự Trượng Phu (có thể khéo léo điều chỉnh, kiểm soát gốc rễ của chúng sinh và hướng dẫn họ), Thiên Nhân Sư (là người thầy dạy dỗ vị thần và con người), Ứng Cúng (đức hạnh viên mãn, được con người và thần linh cúng dường), Thế Tôn (người được thế giới kính trọng).

Người đệ tử thánh thiện có niềm tin vững như bàn thạch vào Phật pháp, nghĩ rằng: "Những lời dạy của Đức Thế Tôn thật sự hoàn hảo. Phật pháp dễ dàng nhận thấy, không bị giới hạn bởi thời gian, ai cũng có thể tự mình thử nghiệm, Phật pháp là sự vươn lên, người trí có thể tự mình lĩnh ngộ."

Người đệ tử thánh thiện có niềm tin vững như bàn thạch vào Tăng đoàn sẽ nghĩ rằng: "Đệ tử của Đức Phật tu tập rất vui vẻ, tu tập ngay thẳng, chính xác, có phép tắc. Bốn cặp người này, tám

kiểu người này, đều xứng đáng để cúng dường, tiếp đãi nồng hậu, tặng quà và chắp tay đỉnh lễ. Họ là nguồn gốc thiện lành có một không hai trên thế giới."

Hơn nữa, người đệ tử thánh thiện có những đức tính thánh thiện đáng ca ngợi, là những đức hạnh toàn diện hoàn chỉnh, tốt đẹp hoàn mĩ, hữu ích cho sự giải thoát, được người trí khen ngợi, không bị ảnh hưởng bởi thế tục, hữu ích cho việc thiền định.

Ngày 20 tháng 04

Một người có thể không nhận biết được thói quen tâm trí của người khác, nhưng ít nhất có thể hạ quyết tâm tìm hiểu tâm trí và thói quen của bản thân. Có thể rèn luyện bản thân theo cách sau: Thông thường con trai hay con gái lứa tuổi thanh thiếu niên thường rất thích trang điểm. Khi soi gương hoặc nhìn bóng mình trong nước, nếu phát hiện thấy vết bẩn hoặc mụn liền tìm cách để làm sạch, sau khi làm sạch được rồi sẽ cảm thấy rất hài lòng, vui vẻ, liền nghĩ: "Sạch sẽ thực sự rất tốt". Tương tự như vậy, cách tốt nhất để xây dựng phẩm cách tốt đó là tự kiểm điểm bản thân. Con người nên biết tự hỏi: "Bình thường mình có tham lam, sân hận, lười nhác, nghi hoặc, phẫn nộ không? Tư tưởng của chúng ta trong sạch hay dơ bẩn? Tình cảm là mạnh mẽ hay vô vị? Chúng ta lười biếng hay tinh tiến? Chúng ta có thể kiểm soát bản thân hay không thể kiểm soát bản thân?" Trong lúc tự kiểm điểm bản thân, nếu thấy tâm trí của mình thường ngày luôn có những ý niệm xấu xa và vô ích, thì phải quyết tâm cố gắng gấp đôi, phấn đấu, đề cao cảnh giác, tập trung chuyên tâm loại bỏ chúng. Ngược lại, nếu phát hiện ra trong cuộc sống hàng ngày ta không có những ý niệm xấu xa và vô ích, thì nên cố gắng nỗ lực phát huy trạng thái đó, tiến thêm một bước nữa trong việc loại trừ những ý niệm xấu xa.

Ngày 21 tháng 04

Một thuở nọ, Đức Phật ở tại Benaves một thời gian, rồi Ngài đi đến rừng khổ hạnh. Trên đường đi, Ngài ngang qua một cánh rừng,

ngồi dưới một gốc cây để nghỉ ngơi. Lúc đó, có đoàn ba mươi người có vẻ rất thân thiện đem theo các bà vợ vào rừng để chơi. Trong số đó có một thanh niên còn độc thân, được một người bạn sắp xếp cho đi cùng một kỹ nữ. Khi đoàn người này đang chơi đùa rất vui vẻ thì cô kỹ nữ kia lặng lẽ lấy hết đồ đạc của mọi người rồi bỏ trốn. Nhóm người đó liền tỏa ra đi tìm cô.

Họ nhìn thấy Đức Phật ngồi nghỉ dưới gốc cây liền tiến lại hỏi: "Thưa Tôn giả, Ngài có nhìn thấy một cô gái đi ngang qua qua đây không?"

Sau đó, họ kể lại ngọn ngành câu chuyện cho Đức Phật nghe. Ngài nghe xong liền hỏi: "Theo mọi người, tìm cô gái đó quan trọng hơn hay tìm thấy bản thân mình quan trọng hơn?"

"Thưa Tôn giả, nói thật thì tìm bản thân quan trọng hơn."

"Vậy thì hãy ngồi xuống đây, ta sẽ giảng pháp cho mọi người."

Vậy là nhóm người đó đã ngồi xuống nghe Đức Phật giảng giải về sự giả dối và hủ bại của đức hạnh, thiên đường, nguy hiểm, niềm vui của các giác quan, cũng như lợi ích của việc từ bỏ ham muốn nhục dục. Đức Phật biết rằng, giờ đây tâm niệm của họ đã thoát được chướng ngại, có thể rèn luyện, phấn chấn, vui vẻ; bởi vậy, Ngài liền giảng giải cho họ về những lời dạy của chư Phật: Khổ đế - Tập đế - Diệt đế - Đạo đế.

Ngày 22 tháng 04

Mê đắm cờ bạc sẽ đem đến sáu điều nguy hiểm: Nếu thắng, sẽ khơi dậy sự thù hận của đối phương; nếu thua, sẽ mất tiền bạc và đau khổ vì mất tiền bạc; lời nói không có giá trị trước pháp luật; bị bạn bè, quan chức xa lánh; không ai đồng ý kết hôn với người như vậy, bởi ai cũng cho rằng, kẻ ham mê cờ bạc sẽ không bao giờ nuôi nổi vợ con.

Ngày 23 tháng 04

Nhẫn nhục là cảnh giới cao nhất của khổ hạnh.

Ngày 24 tháng 04

Tôi từng được nghe rằng: "Tình yêu mãi là điều cao cả và vĩ đại nhất". Đức Thế Tôn là nhân chứng cho câu nói này, bởi Ngài đã chứng minh được tình yêu thương vĩnh cửu.

Ngày 25 tháng 04

Một lần, có một Tỳ kheo bị bệnh kiết lỵ ngã gục bên bãi phân của chính mình. Đức Thế Tôn và Tôn giả A Nan đang đi thị sát khu Tăng xá. Gặp phải vị Tỳ kheo đó, Đức Thế Tôn liền hỏi: "Này Tỳ kheo, con bị làm sao vậy?"

"Thưa, con bị bệnh kiết lỵ."

"Không có ai chăm sóc con sao?"

"Thưa Thế Tôn, không có ạ."

"Tại sao các Tỳ kheo khác không chăm sóc con?"

"Thưa Thế Tôn, vì con không có ích gì cho họ cả."

Nghe vậy Đức Thế Tôn liền nói với A Nan: "Con đi lấy nước đến đây, chúng ta cùng tắm rửa cho Tỳ kheo này." Nước được mang đến, Thế Tôn dội nước còn A Nan giúp tắm rửa. Vị Tỳ kheo được tắm rửa sạch sẽ và được hai thầy trò khiêng lên giường.

Sau đó, Đức Thế Tôn triệu tập Tăng chúng lại hỏi: "Này các Tỳ kheo, tại sao không có ai chăm sóc cho Tỳ kheo mắc bệnh kia?"

"Thưa Thế Tôn, vì vị không có ích gì cho chúng con."

"Các con đều không có bố mẹ bên cạnh để chăm sóc, nếu lúc này không biết quan tâm lẫn nhau, sau này ai sẽ là người chăm sóc các con?"

Ngày 26 tháng 04

Tôn giả Xá Lợi Phất nói có năm cách có thể tiêu diệt được sân hận đang khởi phát. Đó là năm cách nào?

"Hãy lấy một người có lời nói trong sáng, nhưng hành vi của anh ta lại không trong sáng làm ví dụ. Giả sử có một nhà sư mặc áo cà sa được vá bằng nhiều miếng vải vụn, nhìn thấy trên đường có một mảnh vải vụn, liền dùng chân trái giữ miếng vải, dùng chân phải trải bằng miếng vải, thấy nó cũng có ích, rồi tiếp tục lên đường. Tương tự như vậy, đối với người có lời nói thanh tịnh nhưng việc làm thì không thanh tịnh, chúng ta không nên để ý đến việc làm của người đó, trái lại, chúng ta nên chú ý đến chỗ thanh tịnh của người đó".

"Đối với người lời nói không trong sáng, hành vi cũng không trong sáng, thì chúng ta làm sao để diệt ý niệm sân hận với họ? Giả sử có một người đang rất mệt mỏi vì thời tiết nóng bức, cổ họng khô rát đi đến bên hồ nước đầy rong rêu. Anh ta nhảy xuống hồ nước, dùng tay gạt đám rong ra và vốc nước để uống, toàn thân cảm thấy vô cùng sảng khoái, sau đó tiếp tục lên đường. Tương tự như vậy, đối với người có lời nói không trong sáng, hành vi cũng không trong sáng, chúng ta không cần để ý đến lời nói của họ, trái lại, chúng ta nên chú ý đến chỗ thanh tịnh trong sạch của người đó."

"Còn đối với một người tuy lời nói và việc làm không trong sáng, nhưng tâm trí lại có lúc đạt được sự trong sáng, yên bình thì sao? Giả sử có một người đang vô cùng chán nản mệt mỏi vì cái nóng của thời tiết, cổ họng khô rát, nhìn thấy một cái vũng chân trâu đầy nước, liền nghĩ rằng: 'Đây là cái vũng chân trâu, nếu mình dùng tay hoặc kiếm đồ gì đó để múc nước, chắc chắn bùn sẽ bị khuấy lên, nước không thể uống được nữa. Mình cứ nằm bò xuống mặt đất rồi cúi đầu uống nước như trâu thì sao?'. Tương tự như vậy, đối với một người lời nói và việc làm không trong sáng, nhưng ý nghĩ của họ đôi lúc đạt được sự trong sáng và yên bình, chúng ta không cần phải chú ý đến việc làm và lời nói của họ, nên chú trọng vào những ý nghĩ trong sáng và yên bình của họ".

"Còn đối với người mà lời nói và việc làm không trong sáng, tâm trí cũng không thể đạt được sự trong sáng và yên bình thì sao? Giả

sử có một người bị bệnh rất nặng và rất đau đớn, đi một mình trên con đường không bóng làng mạc, không những không tìm được thức ăn, thuốc men để uống, cũng không tìm được người để chăm sóc, hoặc dẫn anh ta đi sang một ngôi làng khác. Nếu ai đó nhìn thấy anh ta, họ sẽ cảm thấy thương hại và nghĩ: 'Người này thật tội nghiệp, nếu không được người khác giúp đỡ, anh ta chắc chắn sẽ chết.' Tương tự như vậy, khi lời nói và việc làm của một người không trong sáng, tâm trí của họ cũng không thể đạt được sự trong sáng, yên bình thì chúng ta nên khởi lòng từ bi, cảm thông cho họ, nên nghĩ rằng: 'Con người tội nghiệp này nên từ bỏ hành vi xấu xa, nuôi dưỡng những hành vi lương thiện, nếu không thì sau khi chết sẽ không thể đầu thai đến cảnh giới tốt lành được.'"

"Đối với một người mà lời nói, việc làm trong sáng, tâm trong sáng, thanh thản thì làm cách nào để từ bỏ sân hận? Giả sử có một người quá mệt mỏi vì thời tiết nóng nực, cổ họng khô rát, đi đến một ao nước trong veo và mát mẻ. Ven hồ trăm hoa đua nở, cây cỏ xanh tốt, thật là một nơi tuyệt vời để dừng chân nghỉ ngơi. Vậy là anh ta nhảy xuống hồ tắm rửa và uống nước, rồi lên nằm nghỉ dưới bóng râm. Tương tự như vậy, đối với những người này, chúng ta cần nghĩ đến sự trong sáng trong lời nói, hành động và ý nghĩ của họ."

Ngày 27 tháng 04

Nếu kẻ thù của bạn,

Dùng sở trường của họ để làm hại bạn;

Hà cớ gì bạn phải muộn phiền,

Tự làm tổn thương trong chính lĩnh vực của bạn.

Rưng rưng nước mắt vòng quanh,

Bạn rời bỏ người thân, những người luôn ân cần hỏi han, ủng hộ giúp đỡ bạn.

Tại sao bạn lại không rời xa kẻ thù?

Tại sao không trút bỏ được cơn giận dữ tột cùng?

Cơn thịnh nộ bao bọc lấy bạn,

Ăn mòn tất cả những gốc rễ đức hạnh mà bạn đã dày công vun đắp,

Có ai lại ngu ngốc đến như vậy?

Sao phải vì họ mà tạo nghiệp ác,

Vì người mà nổi sân hận?

Không lẽ bạn muốn bắt chước theo hành vi xấu xa của anh ta?

Nếu có kẻ xúi giục, chọc tức bạn,

Muốn bạn làm điều xấu,

Tại sao bạn phải giận,

Tại sao bạn lại làm điều anh ta muốn.

Nếu bạn tức giận,

Anh ta có thể bị tổn thương hoặc không,

Nhưng bạn sẽ thấy cơn nóng giận,

Chắc chắn đang làm hại chính bạn.

Nếu kẻ thù tức giận đến mù quáng,

Tự nguyện đi lên con đường đau khổ,

Chẳng lẽ bạn muốn đi theo vết xe đổ của họ,

Khi kẻ thù chọc giận bạn, làm tổn thương bạn,

Hãy để cơn nóng giận đó tự tiêu tan,

Đừng làm tổn thương mình một cách vô nghĩa.

Ngày 28 tháng 04

Cư sĩ Citta nói với các Tỳ kheo rằng: “Nếu dùng sợi dây thừng hoặc ách bò để trói hai con bò đực màu trắng và màu đen vào với nhau, vậy nên nói rằng con bò đen là xiềng xích của con bò trắng? Hay con bò trắng mới là xiềng xích của con bò đen?”

“Không! Đều là không phải thưa cư sĩ, bò đen bò trắng đều bị trói buộc bởi sợi dây thừng hoặc ách bò.”

“Này các Tỳ kheo, cũng tương tự như vậy, nhãn căn không phải là xiềng xích của đồ vật, đồ vật cũng không phải là xiềng xích của đôi mắt; những dục vọng và sự cố chấp phát sinh ra từ hai điều này mới chính là xiềng xích. Nhĩ căn và âm thanh, tỷ căn và mùi, thiệt căn và vị, tâm và ý nghĩ đều không phải là xiềng xích. Dục vọng và sự cố chấp được khơi dậy từ sự tương tác của chúng mới thực sự là xiềng xích.”

“Lành thay! Thưa cư sĩ, ngài nói rất đúng. Ngài có đôi mắt nhìn thấu tất cả những lời giảng của Đức Phật.”

Ngày 29 tháng 04

Kimbila bạch hỏi Đức Thế Tôn: “Sau khi Như Lai nhập Niết bàn, yếu tố nào có thể giúp Phật pháp được trường tồn?”

“Khi Như Lai nhập Niết bàn, nếu Tăng chúng, cư sĩ có thể tôn trọng và chú ý tới Phật, Pháp, Tăng, tôn trọng và chú ý tu tập, thiền định, nhiệt thành, thiện chí, thì Phật pháp sẽ được trường tồn.”

Ngày 30 tháng 04

Khi ta nói với những kẻ ngu ngốc rằng: “Hãy buông bỏ đi”. Họ lại nói với ta: “Đây chẳng qua chỉ là chuyện nhỏ không đáng kể, Sa môn này đã cường điệu hoá những điều nhỏ nhặt.” Họ không những không buông bỏ, còn tỏ ra không bằng lòng với ta và những người tu hành khác. Điều này sẽ tạo nên một chiếc gông cùm rất kiên cố, chắc chắn, vững chãi, không dễ để phá vỡ, giống

như một khúc gỗ lớn, khó có thể mài mòn gông cùm lấy họ.

Tháng 5

Ngày 01 tháng 05

Người chăm chỉ sẽ có lòng tin, không nghi ngờ.

Người chăm chỉ luôn tràn đầy năng lượng, không lười biếng.

Người chăm chỉ ổn định chuyên chú, không phân tán.

Người chăm chỉ hiểu biết rõ ràng, không hỗn loạn.

Người chăm chỉ trí tuệ uyên bác, không ngu muội.

Khi bạn có năm phẩm chất này, bạn nên trau dồi thêm sáu phẩm chất nữa. Đối với Đức Như Lai, bạn nên suy nghĩ: "Như Lai là Đức Thế Tôn, là đấng tối cao (người được tôn vinh nhất trên thế gian), Chính Biến Tri (có thể biết mọi sự trên đời một cách chính xác), Minh Hạnh Túc (viên mãn hoàn thiện về cả đức hạnh và thiện hạnh), Thiện Thệ (tuy Ngài đã nhập Niết bàn nhưng không bao giờ bỏ rơi chúng sinh), Thế Gian Giải (thấu hiểu mọi lý lẽ trên thế gian), Điều Ngự Trượng Phu (có thể khéo léo điều chỉnh gốc rễ bản tính của chúng sinh và hướng dẫn họ), Thiên Nhân Sư (là người thầy giảng dạy cho cả con người và thần thánh), Ứng Cúng (đức hạnh viên mãn, được mọi người cúng dường), Thế Tôn (là người được cả thế giới kính trọng).

Đối với Phật pháp, bạn phải nên nghĩ như vầy: "Những lời dạy của Thế Tôn về Phật pháp là tuyệt đối hoàn hảo. Phật pháp dễ dàng nhận thấy, không bị giới hạn bởi thời gian, ai cũng có thể đích thân trải nghiệm, Phật pháp là sự vươn lên, người trí có thể tự mình chứng ngộ."

Đối với Tăng đoàn, bạn nên suy nghĩ: "Đệ tử của Đức Thế Tôn tu tập rất vui vẻ, rất thẳng thắn, rất chính xác, rất có phép tắc. Bốn cặp người này, tám kiểu người này đều đáng để cúng dường, tiếp đãi tận tình, tặng lễ vật và chắp tay đảnh lễ, họ là cội nguồn của sự tốt lành mà trên thế gian này không gì sánh được."

Đối với đức hạnh của bản thân, bạn nên suy nghĩ: "Nó là hoàn hảo vẹn toàn, không chút tì vết, không mất đi sự lộng lẫy, đem đến tự do, được người trí ca ngợi, nó là thuần khiết, có thể giúp tâm trí được tập trung."

Đối với sự bố thí của bản thân, bạn nên suy nghĩ: "Bố thí đối với chúng ta chính là thu hoạch. Đứng giữa đám người keo kiệt, ta có thể khẳng khái mở hầu bao, chia sẻ niềm vui, vui vẻ giúp người, hoan hỷ với sự bố thí."

Đối với thiên thần, bạn nên suy nghĩ: "Tứ đại thiên vương, tam thập tam thiên thần, Nhã Mã thiên thần, Hoan Hỷ thiên thần, Chế Tạo thiên thần, Bảo Hộ thiên thần, các thiên thần xung quanh Brahma (Đại Phạm Thiên). Sự tự tin, đức hạnh, trí tuệ và bố thí của các vị thần linh này có được trước khi lên cõi trời, thì chúng ta cũng có đầy đủ như vậy."

Khi đệ tử thánh thiện nghĩ được những điều đó, tâm niệm sẽ giải thoát được khỏi tham, sân, si. Lúc này, tâm niệm của người đó sẽ cố định vào những sự vật đó. Người đó thực sự cảm nhận được niềm vui của cái thiện, niềm vui của Phật pháp và những niềm vui do Phật pháp đem lại. Con người khi vui vẻ, cảm giác vui sướng sẽ nảy sinh một cách tự nhiên. Vì vui sướng, nên cơ thể có thể đạt được sự bình yên. Có được một cơ thể bình yên, họ sẽ cảm thấy vui vẻ, tâm niệm từ đó cũng có thể tập trung chuyên chú hơn, có câu nói hình dung một người như sau: "Người đệ tử thánh thiện khi nghĩ về Phật, Pháp, Tăng, suy nghĩ về đức hạnh, bố thí và thiên thần, anh ta có thể sống bình ổn giữa một đám người xôn xao."

Ngày 02 tháng 05

Muốn thanh lọc đức hạnh thì cần những yếu tố gì? Khi tiến hành thanh lọc, một người có đức hạnh nên giữ được giới luật, lập chí quyết tâm thanh lọc được đức hạnh một cách triệt để như sau:

“Nếu đức hạnh của tôi không được viên mãn, tôi sẽ cố gắng thanh lọc, khiến chúng trở nên viên mãn. Cho dù đức hạnh của tôi đã viên mãn, tôi vẫn tiếp tục củng cố chúng bằng trí tuệ.” Đó chính là sự thanh lọc đức hạnh một các hoàn hảo. Lập ước nguyện, tinh lực, nghị lực, phấn đấu, sự cảnh giác cũng như sự tập trung cao độ xảy ra trong quá trình thanh lọc đều là yếu tố quan trọng để thanh lọc đức hạnh.

Ngày 03 tháng 05

Những người có thừa niềm tin nhưng không đủ trí tuệ thì sẽ thiếu khả năng phán đoán, niềm tin của họ thiếu căn cứ. Những người có trí tuệ hơn người mà thiếu đi lòng tin thì cái sai của họ nằm ở chỗ gian dối xảo quyệt, thói quen này cũng giống như việc uống nhầm thuốc, khó lòng mà “chữa” khỏi bệnh. Một người đạt được sự cân bằng giữa niềm tin và trí tuệ chỉ tin tưởng vào những sự vật có căn cứ.

Ngày 04 tháng 05

Đệ tử của Nigantha Nataputla là Asibandha Kaputla đến gặp Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn hỏi anh ta: “Nigantha Nataputla dạy các đệ tử những giáo lý gì?”

“Bạch Đức Thế Tôn, Nigantha Nataputla dạy rằng: Nếu một người đã quen với việc sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, thì anh ta sẽ bị xuống địa ngục. Vận mệnh của con người được quyết định bởi thói quen và hành động hàng ngày của chính họ.”

“Nhưng theo như những gì con nói: Vận mệnh của con người được quyết định bởi thói quen và hành động hàng ngày của chính họ. Vậy thì, chiếu theo những điều Nigantha Nataputla giảng, sẽ không có ai phải xuống địa ngục. Giả sử có một người chỉ sát sinh vào buổi sáng hoặc buổi tối hoặc vào thời điểm nhất định nào đó, vậy con thấy hành động thói quen của người kia là sát sinh hay không sát sinh?”

“Thưa Thế Tôn, hành động thói quen của người đó là không sát sinh.”

“Giả sử có người thầy dạy bảo các đệ tử như vậy. Nếu có người đệ tử nào tin tưởng vào lời dạy của thầy sẽ nghĩ:

‘Thầy ta đã dạy rồi, nếu ai sát sinh, trộm cướp, tà dâm hoặc nói dối sẽ phải xuống địa ngục. Ta đã từng làm những việc này, nên nhất định ta sẽ bị đày xuống địa ngục’. Do vậy anh ta sẽ cố chấp với suy nghĩ này, không còn học cách chia sẻ, buông bỏ, không ngừng nghĩ về sự lý giải trên, kết quả là anh ta đã phải xuống địa ngục. Nhưng khi Như Lai còn tại thế, Ngài từng lên án, lên án rất nghiêm khắc việc sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, Ngài nói: ‘Giữ gìn tuyệt đối những giới này’. Tôi đã từng làm những việc này, đó là sai trái, là không tốt. Hơn nữa, nghĩ về những giới này thì không thể thay đổi được gì nữa, tôi thấy rất hối hận.” Khi đã có suy nghĩ như vậy, anh ta liền từ bỏ những hành động đó, thoát khỏi ác đạo. Vì buông bỏ sát sinh, anh ta đã kiêng được sát sinh; vì buông bỏ trộm cướp, anh ta đã kiêng được trộm cướp; vì buông bỏ tà dâm, anh ta kiêng được tà dâm; anh ta cũng không còn nói lời khó nghe hay những câu nói nhảm nhí vô vị; anh ta đã bỏ được hết những điều đó; do buông bỏ được sự tham lam, anh ta trở nên khảng khái; do bỏ được sân hận, anh ta trở nên tử tế hơn; do bỏ được tà kiến, anh ta trở thành người có Chính kiến. Người đệ tử thánh thiện giải thoát khỏi tham, sân, si như vậy, thì tâm niệm sẽ trở nên phân minh, tập trung, không còn hỗn loạn. Anh ta sẽ phóng chiếu tâm từ bi hỷ xả tràn ngập khắp nơi, mọi ngóc ngách từ bên trên bên dưới cho đến đối diện, đồng thời khiến tâm từ bi hỷ xả được mở rộng và mạnh mẽ hơn. Giống như tráng sĩ thổi tù và, không cần phải nhọc công mà vẫn truyền tải thông điệp đi tứ phía. Giống như vậy, tấm lòng từ bi hỷ xả cũng có thể phát tán ra khắp nơi mà không cần giữ lại điều gì.

Ngày 05 tháng 05

Có hai việc có thể thiêu đốt lương tâm của một người. Đó là hai việc nào? Khi một người nhớ lại các nghiệp xấu về thân, khẩu, ý mà mình đã tạo ra hoặc nhớ lại việc mình không thực hiện các nghiệp tốt về thân, khẩu, ý, thì người đó sẽ bị thiêu đốt bởi sự ăn năn hối hận.

Ngày 06 tháng 05

Giữa món quà thế tục và món quà tinh thần, món quà thứ hai là tối cao.

Giữa sự chia sẻ trần tục và chia sẻ tinh thần, sự chia sẻ thứ hai là tối cao.

Giữa lòng nhân ái trần tục và lòng nhân ái tinh thần, lòng nhân ái thứ hai là tối cao.

Ngày 07 tháng 05

Thường xuyên kiểm điểm lỗi sai của bản thân là việc tốt,

Thường xuyên kiểm điểm lỗi sai của người khác là điều tốt.

Thường xuyên xem xét tiến bộ của bản thân là điều tốt,

Thường xuyên xem xét tiến bộ của người khác là điều tốt.

Ngày 08 tháng 05

Bản chất tự nhiên của nước là giữ vững cân bằng, không lay chuyển, không bị xáo trộn và thuần khiết. Những người nghiêm túc tu tập thiền định, sau khi loại trừ được sự lừa dối, lừa đảo, ám chỉ và che đậy, sẽ duy trì được bản chất cân bằng, không lay chuyển, không bị xáo trộn và tinh khiết như nước vậy.

Bản chất của nước cũng là êm đềm và mát mẻ. Những người nghiêm túc tu tập thiền định cũng nên như vậy, mở lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, làm lợi ích cho tất cả chúng sinh, cần phải có lòng nhẫn nại, tình yêu thương và lòng từ bi.

Hơn nữa, nước có thể chuyển hóa sự ô uế thành sạch sẽ. Người nghiêm túc tu tập thiền định cũng nên như vậy. Cho dù ở trong làng xóm, dưới gốc cây hay ở bất cứ tình huống nào cũng không bao giờ vi phạm pháp luật, không bị giáo thọ (upajjhàya) hay thầy giám hộ phê bình.

Hơn nữa, nước là điều mà mọi người khao khát mong cầu. Tương tự như vậy, người nghiêm túc tu tập thiền định, không nhiều ham muốn, biết biết đủ; họ có thể sống tách biệt, tự tu tập thiền định một mình. Là đối tượng luôn được chúng sinh hướng tới.

Cuối cùng, nước không gây phiền phức cho bất cứ ai. Những người nghiêm túc tu tập thiền định cũng nên như vậy, tránh phạm sai lầm về thân, khẩu, ý, gây ra tranh chấp, cãi cọ, tranh luận với người khác, bỏ qua thiền định rồi sinh ra ghét bỏ và thù hận nhau.

Ngày 09 tháng 05

Bị nhục mạ, đánh đập hoặc trừng phạt,

Có thể chịu đựng mà không oán hận,

Dùng sự kiên nhẫn làm sức mạnh và sự phòng thủ,

Ta gọi người này là một Bà la môn đích thực.

Ngày 10 tháng 05

Người làm điều thiện kiếp này được hạnh phúc, kiếp sau cũng được hạnh phúc,

Kiếp này và kiếp sau đều hạnh phúc;

Khi nghĩ về những việc tốt mình đã làm, lại càng thấy hạnh phúc hơn.

Người làm điều thiện kiếp này được hoan hỷ, kiếp sau cũng hoan hỷ,

Kiếp này và kiếp sau đều hoan hỷ.

Khi nhớ lại "Tôi đã làm điều tốt" trong lòng ngập tràn hoan hỷ,

Khi vãng sinh lên cõi trời, lại càng hoan hỷ hơn.

Ngày 11 tháng 05

Khi nghĩ về Vô Lượng Phật,

Tuyệt đối tin tưởng, ngập tràn hạnh phúc,

Bạn sẽ được cổ vũ và truyền cảm hứng.

Khi nghĩ về Vô Lượng Pháp,

Tuyệt đối tin tưởng, ngập tràn hạnh phúc,

Bạn sẽ được cổ vũ, truyền cảm hứng.

Khi nghĩ về Vô Lượng Tăng,

Tuyệt đối tin tưởng, ngập tràn hạnh phúc,

Bạn sẽ được cổ vũ, truyền cảm hứng.

Ngày 12 tháng 05

Chúng ta nên nhận ra bốn loại bạn do kẻ thù ngụy trang thành sau đây: Những kẻ tham lam vô độ, những kẻ chỉ biết nói mà không làm, những kẻ xu nịnh và những kẻ tiêu xài phung phí.

Có bốn lý do khiến kẻ tham lam vô độ là bạn bè do kẻ thù ngụy trang thành của chúng ta: Người ấy tham lam, muốn cho ít lại được nhiều, chỉ khi bị đe dọa mới chịu làm những việc nên làm, chỉ biết đến lợi ích của bản thân.

Có bốn lý do khiến kẻ chỉ biết nói mà không làm là bạn bè do kẻ

thù ngụy trang thành của chúng ta: Nhắc nhở ta về những điều tốt đẹp mà họ đã làm cho ta, nói với ta về những điều tốt đẹp họ sẽ làm cho ta, lấy lòng ta bằng những lời nói hoa mĩ nhưng sáo rỗng, nhưng khi ta cần sự giúp đỡ thì họ lại từ chối với lý do "lực bất tòng tâm".

Có bốn lý do khiến kẻ xu nịnh là bạn bè do kẻ thù ngụy trang thành của chúng ta: Người ấy khuyến khích ta làm những điều sai trái, ngăn cản ta làm điều đúng đắn, trước mặt thì khen ngợi ta nhưng sau lưng chỉ trích ta.

Có bốn lý do khiến kẻ tiêu xài hoang phí là bạn bè do kẻ thù ngụy trang thành của chúng ta: Người ấy nhậu nhẹt cùng ta, rồi lại cùng ta lang thang chơi bời đến nửa đêm, cùng ta xem những màn trình diễn hạ đẳng, cùng ta đánh bạc.

Những người bạn chỉ lấy mà không cho,

Những người bạn chỉ nói không làm,

Những người bạn chỉ biết xu nịnh,

Những người bạn cùng bạn làm việc xấu,

Bốn loại bạn này chính là kẻ thù,

Người trí nhìn thấu sự thật,

Coi đó là con đường nguy hiểm,

Tránh xa ba thước.

Chúng ta nên nhận ra bốn kiểu bạn đúng nghĩa sau đây: Những người luôn dang đôi tay giúp đỡ, những người đồng cam cộng khổ, những người luôn đưa ra những lời khuyên chân thành, những người ủng hộ chúng ta hết mình.

Có bốn lý do cho thấy người sẵn lòng dang đôi tay giúp đỡ ta mới là bạn bè đúng nghĩa: Họ bảo vệ ta khi ta sơ sẩy, họ trông chừng đồ đạc cho ta khi ta bất cẩn, khi ta sợ hãi họ an ủi ta, khi ta gặp khó khăn họ sẵn lòng giúp đỡ nhiều hơn thế.

Có bốn lý do cho thấy người đồng cam cộng khổ mới là người bạn đúng nghĩa: Họ chia sẻ với ta những bí mật của họ, bảo vệ ta, không bao giờ bỏ rơi ta khi bạn gặp khó khăn, thậm chí vì ta mà hi sinh cả tính mạng.

Có bốn lý do cho thấy người đưa ra những lời khuyên chân thành mới là người bạn đúng nghĩa: Họ khuyên ta không nên làm điều sai trái, động viên ta làm việc đúng đắn, kể cho ta nghe những chuyện mà ta chưa từng được nghe, dẫn dắt ta đến được con đường đi tới thiên đàng.

Có bốn lý do cho thấy người ủng hộ ta hết mình mới là người bạn đúng nghĩa: Họ đau lòng khi thấy ta bất hạnh, họ vui mừng khi thấy ta gặp vận tốt, họ ngăn chặn người khác nói xấu ta, họ khen ngợi những người nói tốt về ta.

Người luôn sẵn lòng dang đôi tay giúp đỡ,

Người sẵn lòng đồng cam cộng khổ,

Người đưa ra những lời khuyên chân thành,

Người luôn hết lòng ủng hộ,

Đó mới là bốn kiểu bạn đúng nghĩa,

Người trí thấu hiểu mọi chuyện,

Biết trân trọng và quan tâm tới họ,

Giống như người mẹ chăm sóc đứa con duy nhất của mình.

Ngày 13 tháng 05

Đối với bạn tốt, chúng ta nên suy nghĩ như vậy: "Kết giao với những người bạn tốt ta sẽ được lợi. Được bạn bè quan tâm, động viên, hướng dẫn, chăm sóc cho phúc lợi của ta, ta thực sự hưởng lợi rất nhiều."

Ngày 14 tháng 05

Tham lam vinh hoa phú qúy, tiền tài danh lợi là một việc hết sức nguy hiểm. Ta có quen biết một người, hiểu rõ tâm trí của anh ta.

Anh ta sẽ không vì số vàng bạc để trong chiếc khay vàng mà tùy tiện nói dối. Tuy nhiên, khi ta gặp lại anh ta trong một kiếp khác, tâm trí anh ta đã bị che mờ bởi vinh hoa phú qúy, tiền tài danh vọng, anh ta đã bắt đầu nói dối. Vinh hoa phú qúy, tiền tài danh vọng quả thật rất nguy hiểm.

Ngày 15 tháng 05

Ta không cổ xúy cho hành vi sai trái của Tăng sĩ hay cư sĩ. Nếu có một vị Tăng sĩ hay cư sĩ lầm đường lạc lối vì hành vi sai trái của mình, thì sẽ không thể thực hành chính đạo, Phật pháp và hành thiện. Bởi vậy, ta tán dương những hành vi đúng đắn của Tăng sĩ, cư sĩ. Nếu một vị Tăng sĩ hoặc cư sĩ vì hành vi đúng đắn của mình mà có thể tiến tới con đường chính đạo thì họ có thể thực hiện chính đạo, Phật pháp và hành thiện.

Ngày 16 tháng 05

Đức Phật giống như một người thầy thuốc tài ba có thể chữa trị mọi phiền não; Phật pháp như một liều thuốc tốt, những vị Tăng sĩ đã quét sạch mọi phiền não cũng giống như người bệnh nhờ được uống thuốc mà khỏi bệnh.

Ngày 17 tháng 05

Hoa sen tuy ở gần bùn nhưng lại không bị ô uế; tương tự như vậy, Niết bàn cũng không bị phiền não làm cho ô uế. Niết bàn mang phẩm chất của loài hoa sen.

Nước lạnh giúp hạ sốt; tương tự như vậy, Niết bàn giúp làm giảm nhiệt của phiền não. Nước lạnh giúp giải cơn khát, nỗi sợ hãi, mệt mỏi khi ta bị say nắng; tương tự như vậy, Niết bàn giúp loại bỏ cảm giác ham muốn nhục dục và những khát vọng được hình

thành từ lâu. Niết bàn cũng có hai phẩm chất này của nước lạnh.

Dược phẩm như liều thuốc giải cho những chúng sinh bị nhiễm độc; tương tự như vậy, Niết bàn là thuốc giải cho các chúng sinh bị bao vây bởi phiền não. Thuốc có thể làm giảm cảm giác đau đớn; Niết bàn cũng vậy. Thuốc như dòng nước cam lồ của cuộc sống; Niết bàn cũng vậy. Niết bàn mang đủ hai phẩm chất này của thuốc.

Trên đại dương không có tử thi; Niết bàn cũng vậy, không bao giờ có thi thể của phiền não. Đại dương bao la rộng lớn, không bao giờ bị đầy bởi nước các con sông đổ về; giống như vậy, Niết bàn cũng rộng lớn vô biên, không bao giờ bị chật chội bởi chúng sinh chứng ngộ Niết bàn. Đại dương là ngôi nhà của các động vật to lớn; tương tự như vậy; Niết bàn là ngôi nhà của các bậc thánh, những người khổng lồ có thể kiểm soát tâm trí, có sức mạnh, không phiền não và hoàn mỹ không chút tì vết. Trong đại dương nở rộ vô vàn các loại san hô khác nhau; tương tự như vậy, Niết bàn cũng "nở rộ" vô vàn các dạng trí tuệ và tự do trong sáng thuần khiết. Niết bàn có đầy đủ bốn phẩm chất này của đại dương.

Thực phẩm duy trì sự sống cho chúng sinh; tương tự như vậy, Niết bàn loại bỏ được già chết, duy trì sự sống cho chúng sinh. Thức ăn cung cấp cho chúng sinh sức mạnh siêu nhiên, tạo ra vẻ đẹp cho chúng sinh; cũng như vậy, Niết bàn cung cấp hai điều đặc biệt này cho những chúng sinh đã giác ngộ. Thức ăn xoa dịu nỗi đau cho chúng sinh; tương tự như vậy, Niết bàn cũng giúp xoa dịu nỗi đau cho các chúng sinh đã được giác ngộ. Thức ăn giúp chúng sinh loại bỏ cảm giác yếu đuối do mệt mỏi; tương tự như vậy, Niết bàn giúp loại bỏ cảm giác đau khổ cho các chúng sinh đã được giác ngộ. Niết bàn có đầy đủ năm phẩm chất này của thức ăn.

Không gian là không sinh, không già, không diệt, không xuất hiện ở đây, không biến mất ở kia, khó có thể định nghĩa, kẻ trộm chẳng thể lấy đi, không được nâng đỡ bởi bất cứ điều gì, thuộc về phạm vi của loài chim, không bị ngăn cản, không có ranh giới. Cũng giống như vậy, Niết bàn là không sinh, không già, không diệt, không xuất hiện ở đây, không biến mất ở kia, khó có thể định nghĩa kẻ trộm chẳng thể lấy đi, không được nâng đỡ bởi bất cứ điều gì, thuộc về phạm vi của loài chim, không bị ngăn cản, không có ranh giới. Niết bàn cũng có đầy đủ mười một phẩm chất của không gian.

Đá quý có thể giúp thực hiện những ước vọng; cũng giống như vậy, Niết bàn cũng có thể thực hiện ước vọng. Đá quý mang lại

niềm vui; Niết bàn cũng mang lại niềm vui. Đá quý rực rỡ xán lạn; Niết bàn cũng như vậy. Niết bàn cũng hội tụ đầy đủ ba phẩm chất này của đá quý.

Gỗ đàn hương đỏ không dễ kiếm; tương tự như vậy, Niết bàn cũng không dễ chứng ngộ. Gỗ đàn hương đỏ có mùi thơm không gì sánh bằng; mùi hương của Niết bàn cũng không gì sánh bằng. Gỗ đàn hương đỏ được người tốt đánh giá cao; Niết bàn cũng được các vị thánh nhân đánh giá cao. Niết bàn hội tụ đầy đủ ba phẩm chất này của gỗ đàn hương đỏ.

Loại bơ được chiết xuất từ lớp trên cùng của kem bơ có màu sắc tuyệt đẹp; tương tự như vậy; Niết bàn cũng có màu sắc đặc trưng riêng của mình. Bơ có mùi hương thơm phức; Niết bàn cũng có mùi thơm của đức hạnh. Bơ rất giàu hương vị; hương vị Niết bàn cũng rất phong phú. Niết bàn hội tụ đầy đủ ba phẩm chất trên của bơ.

Các đỉnh núi cao không gì sánh được; tương tự như vậy, Niết bàn là tối cao. Núi không bao giờ dao động; Niết bàn cũng không bao giờ dao động. Núi cao rất khó leo; Niết bàn cũng giống như vậy không dễ để leo lên bởi phiền não chướng ngại. Hạt giống không thể mọc trên núi; cũng như phiền não không thể phát triển trong Niết bàn. Đỉnh núi không có yêu thích hay ghét bỏ; Niết bàn cũng không có yêu thích hay ghét bỏ. Niết bàn hội tụ đầy đủ năm phẩm chất này của một ngọn núi.

Ngày 18 tháng 05

“Ví dụ có một con gà mẹ đang ấp ổ trứng có 8 quả, 10 quả hoặc 12 quả, nó ấp rất cẩn thận. Vậy con gà đầu tiên dùng mỏ và chân phá vỏ trứng an toàn và ra ngoài là con lớn nhất hay là con nhỏ nhất?”

“Bạch Đức Thế Tôn, con đầu tiên mổ vỏ ra ngoài theo lý thì sẽ là con lớn nhất.”

“Thật đúng như vậy, để cứu độ những chúng sinh còn đắm chìm trong vô minh, ta là người đầu tiên chọc thủng lớp vỏ vô minh đạt được giác ngộ triệt để. Ta chính là Đấng tối cao.”

Ngày 19 tháng 05

Người có đức hạnh giống như liều thuốc giải độc cho mọi phiền não của chúng sinh;

Người có đức hạnh giống như một loại thuốc xoa dịu những phiền não của chúng sinh;

Người có đức hạnh giống như bảo vật có thể thỏa mãn nguyện vọng của chúng sinh;

Người có đức hạnh giống như con tàu lớn có thể chở chúng sinh ra khỏi bốn dòng nước lớn;

Người có đức hạnh giống như một nhà lãnh đạo có thể dẫn dắt chúng sinh vượt qua sa mạc luân hồi;

Người có đức hạnh giống như ngọn gió lớn có thể giúp chúng sinh dập tắt ba ngọn lửa hung dữ;

Người có đức hạnh giống như một cơn mưa mang lại cho chúng sinh những giọt cam lồ thiện niệm;

Người có đức hạnh giống như một vị thầy có thể giúp chúng sinh tu tập hành thiện;

Người có đức hạnh giống như một nhà lãnh đạo tốt, có thể dẫn dắt chúng sinh đến con đường an toàn ổn định.

Ngày 20 tháng 05

Vacchagotta thưa với Đức Thế Tôn rằng: “Con được nghe rằng ‘Ngài - Đức Cồ Đàm tối thượng đã nói rằng: Chỉ nên bố thí cho Ngài, không nên bố thí cho các thầy khác, chỉ nên bố thí cho đệ tử của Ngài, không nên bố thí cho đệ tử của các thầy khác.’ Người nói lời này có truyền đạt chính xác ý của Ngài mà không bóp méo nó hay không? Lời nói này có phù hợp với lời dạy của Ngài hay không? Đức Cồ Đàm tối thượng, con thực sự không muốn hiểu sai

về lời dạy của Ngài."

Đức Thế Tôn trả lời: "Vacchagotta, người nói ra những lời này đã hiểu sai ý của ta. Những điều họ nói là không đúng, đó không phải là ý của ta. Kỳ thực, người ngăn cản người khác bố thí sẽ tạo ra ba rào cản. Đó là gì? Vừa ngăn cản thí chủ tích đức, ngăn cản người được bố thí nhận quà và hủy hoại bản thân vì chính sự bủn xỉn của mình."

Ngày 21 tháng 05

Nếu bạn quan sát cây cối hoặc cỏ dại,

Chúng thể hiện bản chất và vẻ đẹp khác nhau,

Chúng có rất nhiều chủng loại khác nhau.

Lại quan sát những loài côn trùng như bọ cánh cứng, bướm đêm hoặc kiến,

Chúng thể hiện các bản chất và loại hình khác nhau,

Chúng có rất nhiều chủng loại khác nhau.

Quan sát những loài động vật bốn chân lớn nhỏ,

Chúng thể hiện các bản chất và loại hình khác nhau,

Chúng có rất nhiều chủng loại khác nhau.

Quan sát các loài bò sát và rắn,

Chúng thể hiện các bản chất và loại hình khác nhau,

Chúng có rất nhiều chủng loại khác nhau.

Quan sát cá và các động vật dưới nước,

Chúng thể hiện các bản chất và loại hình khác nhau,

Chúng có rất nhiều chủng loại khác nhau.

Quan sát chim và các loài động vật có cánh,

Chúng thể hiện các bản chất và loại hình khác nhau,

Chúng có rất nhiều chủng loại khác nhau.

Bản chất và loại hình của những sinh vật này có thể phân biệt,

Nhưng con người lại không có những sự phân biệt về bản chất và chủng loại này.

Dù đầu hay tóc, tai hay mắt, miệng hay mũi, môi hay lông mày,

Đều không có sự khác biệt lớn.

Cho dù cổ hay vai, bụng hay ngực hoặc bộ phận sinh dục,

Đều không có sự khác biệt lớn.

Dù là tay hay chân, ngón tay hay móng tay, bắp chân hay đùi hoặc màu da.

Đều không có nhiều loại như các sinh vật khác,

Con người kém đa dạng hơn nhiều so với các sinh vật khác,

Sự khác biệt giữa con người với nhau chỉ là sự khác biệt về phong tục tập quán.

Ngày 22 tháng 05

Quốc vương hỏi: "Thưa Tôn giả Nagasena, thiện và ác, cái nào lớn hơn?"

"Thưa bệ hạ, thiện lớn hơn, ác bé nhỏ không đáng kể."

"Làm sao để giải thích điều này?"

"Thưa bệ hạ, nếu kẻ ác thực sự hối hận và nghĩ rằng:

'Tôi đã làm điều ác.' Thì tội ác của anh ta không còn tăng lên nữa. Nhưng người làm việc tốt thì sẽ không cảm thấy ăn năn, trong lòng không có cảm giác hối hận nuối tiếc. Bởi vậy, cảm giác vui vẻ

sẽ nảy sinh một cách tự nhiên, từ vui vẻ sẽ sinh ra sung sướng. Vì sung sướng, cơ thể sẽ được yên bình. Có một cơ thể yên bình, con người sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc, tâm niệm cũng vì sự hạnh phúc đó mà trở nên chuyên chú tập trung hơn. Tâm niệm tập trung sẽ nhìn thấu chân tướng sự vật, hành thiện cũng vì vậy mà không ngừng tăng lên."

Ngày 23 tháng 05

Một lần, Đức Thế Tôn sống ở một gian nhà trong khu rừng gần Vesali. Vào thời điểm đó, có một người Bà la môn tên là Karanapalin đang xây một ngôi nhà cho Licchavis. Một hôm, Karanapalin nhìn thấy Bà la môn Pingiyanin từ xa đi đến, liền hỏi: "Pingiyanin đáng kính của tôi, ngài đi từ đâu đến mà sớm vậy?

"Tôi từ chỗ Sa môn Cồ Đàm đến."

"Vậy ngài nhìn nhận thế nào về những hiểu biết sâu sắc của Sa môn Cồ Đàm? Ngài có nghĩ rằng thầy ấy là một bậc trí giả không?"

"Ta làm sao mà so sánh được với Ngài ấy? Ta là ai chứ, làm sao có thể bình luận về những hiểu biết sâu sắc của Ngài được? Chỉ có những người giống như Ngài ấy mới có thể bình luận về trí tuệ của Sa môn Cồ Đàm."

"Ngài đánh giá rất cao Sa môn Cồ Đàm !"

"Sao ta có thể so sánh với Ngài ấy được? Ta là ai chứ, làm sao ta có thể không tán dương Sa môn Cồ Đàm?

Phải chăng người được tán dương cũng thật lòng khen ngợi Sa môn Cồ Đàm? Đúng vậy, người được tán dương cũng thật lòng khen ngợi Sa môn Cồ Đàm, Ngài là bậc cao quý nhất trong các vị thần và loài người."

"Ngài nhìn thấy ở thầy ta có những ưu điểm gì, khiến cho ngài bị thuyết phục như vậy?"

"Cũng giống như một người sau khi được thưởng thức các món ăn ngon thì sẽ không còn muốn nếm thử những món ăn khác nữa, một người nếu được nghe Sa môn Cồ Đàm giảng giải diệu pháp thì sẽ không còn mong muốn nghe người khác, đám đông, ẩn sĩ hay

Bà la môn thuyết giảng nữa."

"Giống như một người được thưởng thức hương vị của một miếng bánh trong lúc mệt mỏi vì đói lả; tương tự như vậy, sau khi được nghe Sa môn Cồ Đàm giảng giải toàn bộ diệu pháp, trong lòng cũng cảm thấy rất ngọt ngào và yên bình."

"Giống như một người được một thanh gỗ đàn hương đỏ hoặc vàng, cho dù anh ta ngửi ở gốc, ngọn hay ở giữa thanh gỗ thì đều cảm nhận được mùi hương nhất hạng; cũng giống như vậy, sau khi được nghe Sa môn Cồ Đàm giảng giải toàn bộ diệu pháp, mọi cảm giác ưu phiền, buồn bã, đau khổ, âu sầu, tuyệt vọng đều được tiêu tán."

"Ví như có một người đang cảm thấy mệt mỏi, cổ họng khô đắng vì nắng nóng, bỗng nhiên tìm thấy được ao nước mát ngọt, đấy là một nơi lý tưởng để dừng chân, liền nhảy xuống uống nước và tắm, để xoa dịu cảm giác buồn khổ, mệt mỏi và bực bội; tương tự như vậy, sau khi được nghe Sa môn Cồ Đàm giảng giải về toàn bộ diệu pháp, thì cảm giác buồn khổ, mệt mỏi và bực bội sẽ được tiêu tán."

Nghe được những lời này của Pingiyanin, Karanapalin lập tức đứng dậy, sửa lại tà áo choàng trên vai, quỳ gối phải xuống đất, đưa hai tay ra phía trước hướng về nơi ở của Đức Thế Tôn, nói to ba lần: "Kính lễ Đức Thế Tôn, Thánh Giả, Chính Đẳng Chính Giác Phật Đà."

"Lành thay! Lành thay! Pingiyanin, tựa như đỡ một người bị ngã đứng dậy, mở chiếc nắp bị đóng kín, dẫn đường cho kẻ mù lòa, ngọn đèn trong đêm tối giúp cho người có thị lực bình thường có thể nhìn rõ. Tương tự như vậy, ngài đã giảng rõ cho tôi về Phật pháp, tôi sẽ quy y Phật, Pháp, Tăng. Trong cuộc đời còn lại, hãy coi tôi như một người đệ tử đã quy y và tu tại gia!"

Ngày 24 tháng 05

Có một thứ, nếu tập trung tu tập và phát triển, sẽ giúp nuôi dưỡng đức tính từ bỏ, buông xả, điềm nhiên, tĩnh lặng, kiến thức uyên thâm, giác ngộ, chứng đắc Niết bàn. Đó là điều gì? Đó là trầm tư suy nghĩ về sự bình tĩnh.

Ngày 25 tháng 05

Bà la môn Sangarava nói với Đức Thế Tôn: “Thưa Đức Cồ Đàm chí thiện, đệ tử Bà la môn chúng con tổ chức lễ cúng tế, cùng động viên mọi người tế lễ. Người cúng tế sẽ được tích đức, cũng tạo phúc cho nhiều người. Ngược lại, người xuất gia tu hành chỉ giúp đỡ bản thân, khiến bản thân được yên bình, chỉ dẫn dắt bản thân đi đến con đường chứng ngộ Niết bàn. Điều người đó tu tập cũng chỉ tạo phúc lợi cho mỗi bản thân anh ta mà thôi.”

Đức Thế Tôn trả lời: “Này Bà la môn, ta hỏi ngươi một câu hỏi, tùy ý ngươi trả lời. Nếu Như Lai sinh ra ở trần gian, là một đấng Vô Thượng Sĩ (người được tôn kính nhất thế gian), Chính Biến Tri (có thể biết mọi chuyện một cách chính xác), Minh Hạnh Túc (đức hạnh và thiện hạnh đều viên mãn), Thiện Thệ (tuy đã nhập Niết bàn nhưng không bao giờ bỏ rơi chúng sinh), Thế Gian Giải (hiểu biết vạn vật trên đời), Điều Ngự Trượng Phu (có thể khéo léo điều chỉnh và kiểm soát gốc rễ của chúng sinh, và hướng dẫn họ), Thiên Nhân Sư (là người thầy dạy dỗ vị thần và con người), Ứng Cúng (đức hạnh viên mãn, được con người và thần linh cúng dường), Thế Tôn (người được thế giới kính trọng). Ngài nói: ‘Hãy đến đây! Ta đã tự mình đạt được giác ngộ, đạt được đại hoan hỷ, mọi người hãy cùng đến đây! Bằng chính sức lực của mình, cùng nhau chứng đắc giác ngộ, được đại hoan hỷ.’ Người thầy đã truyền giảng Phật pháp cho hàng trăm, hàng nghìn, hàng vạn người. Này Bà la môn, kiểu xuất gia tu tập này có lợi cho cá nhân hay là cho chúng sinh?”

“Thưa Đức Cồ Đàm chí thiện, đây là hình thức tu hành có lợi cho chúng sinh.”

Ngày 26 tháng 05

Thiên thần nói với Thế Tôn: “Có sáu điều sẽ không làm cho con người bị sa ngã? Đó là sáu điều gì? Chính là tôn trọng người thầy hướng dẫn, Phật pháp, Tăng đoàn, tu hành, nhiệt thành và từ bi.”

Sau đó, Thế Tôn nhắc lại lời này của Thiên thần với

Tăng chúng và nói:

“Giữ lòng thành kính sâu sắc đối với Phật, Pháp, Tăng, đầy nhiệt thành và từ bi.

Một Tỳ kheo như vậy sẽ không bị sa ngã, mà đang tiến gần đến Niết bàn.”

Ngày 27 tháng 05

Nếu một người bị bệnh, không tìm cách chữa trị;

Ngay cả khi có bác sĩ, đó không phải là lỗi của bác sĩ.

Tương tự như vậy, khi bị phiền não kiềm chế,

Bị giày vò bởi phiền não, không tìm kiếm thầy để được giúp đỡ, đó không phải là lỗi của người thầy.

Ngày 28 tháng 05

Thật kỳ diệu! Thật không thể tưởng tượng! Sa môn Cồ Đàm trông khoan thai biết bao, hào quang tỏa sáng, long lanh trong suốt, óng ánh sáng bóng như quả chà là; lấp lánh như quả cọ vừa hái trên cây xuống; cũng giống như người thợ kim hoàn khéo léo dùng một miếng vàng để nung thành một món đồ trang sức, sau đó đặt trên một tấm vải màu vàng để nó trông càng thêm sáng lấp lánh; tương tự như vậy, Siddhartha (Tất Đạt Đa) sáu căn thanh tịnh, khuôn mặt rạng rỡ sáng ngời, sáng lấp lánh.

Ngày 29 tháng 05

Giả sử có một hồ nước đầy bùn đục, một người dù thị lực tốt đến mấy, đứng ở sát mép nước cũng không thể nhìn thấy con hàu, vỏ sò, đất đá, cát sỏi, cá bơi lội tung tăng dưới nước. Tại sao như vậy? Vì nước đã bị vẩn đục không còn trong sạch nữa. Tương tự như vậy, một người có tâm trí hỗn loạn thì không thể hiểu rõ được lợi ích của bản thân mình và người khác, không thể đạt đến cảnh giới cao hơn, tại sao như vậy? Vì tâm trí hỗn loạn. Lại ví dụ có một hồ nước trong vắt tĩnh lặng, một người có thị lực hoàn hảo, đứng bên mép nước có thể nhìn thấy rõ ràng con hàu, vỏ sò, cát sỏi và đàn cá bơi lội dưới nước. Tại sao vậy? Vì nước tĩnh lặng, không bị khuấy động. Tương tự như vậy, một người nếu tâm trí tĩnh lặng có thể nhìn thấu lợi ích của bản thân và người khác, có thể đạt tới cảnh giới cao hơn. Vì sao như vậy? Vì tâm của họ được tĩnh lặng, không bị xáo động.

Ngày 30 tháng 05

Những người bạn quan tâm và tiếp xúc như bạn bè, họ hàng thân thiết, dòng tộc, thân quyến của bạn, mỗi người đều cần được biết, đặt nền móng và thiết lập bốn điều kiện để "nhập lưu"[1]. Bốn điều kiện đó là gì? Đó là tin vào Phật, tin vào Pháp, tin vào Tăng cùng tất cả những điều mà các vị thánh yêu thích đồng thời có thể khiến cho tập trung tâm niệm.

---

[1]. Nhập lưu (Sotāpattiphala): Còn gọi là Dự lưu, Sơ quả, Tu đà hoàn. Là một trong bốn thánh quả, sở dĩ gọi là Nhập lưu là vì từ đây bắt đầu dự vào dòng thánh, không còn là phàm phu nữa. Những vị đắc quả vị này đã đoạn trừ được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Vị thánh Nhập lưu vẫn còn tái sinh, bảy lần, nên còn có tên gọi là quả vị Thất lai. Và mặc dù còn tái sinh bảy lần nhưng đều sinh vào các cõi an vui mà thôi.

Ngày 31 tháng 05

Lúc đó, Bà la môn Sundcrika Bharadvaja ngồi cạnh Đức Thế Tôn, hỏi rằng: "Thưa Cồ Đàm chí thiện, Ngài có ra sông Bahuka tắm không?"

“Sông Bahuka có gì đặc biệt? Có gì tốt?”

“Thưa Cồ Đàm chí thiện, rất nhiều người đều tin rằng sông Bahuka có thể giúp họ thanh lọc. Họ ra đó để gột rửa tội lỗi.”

Thế Tôn liền nói rằng:

“Sông Bahuka, sông Ehikaka,

Sông Jaya, sông Sundarika,

Sông Sarasati, sông Payako,

Hay là sông Bahumati,

Những kẻ ngốc thường tắm ở đó,

Nhưng tội lỗi không thể rửa sạch.

Những con sông đó có tác dụng gì?

Không thể thanh tẩy kẻ ác,

Không thể thanh tẩy những kẻ âm mưu làm điều ác.

Người tốt mỗi ngày đều đặc biệt,

Người tốt mỗi ngày đều thánh thiện,

Người tốt mỗi ngày đều làm việc tốt.

Tắm mình trong những việc thiện,

Chúng sinh đều được bảo vệ.

Nếu bạn không nói dối, không làm tổn thương, không trộm cắp,

Nếu bạn tin vào Phật pháp, khẳng khái và rộng lượng,

Thì tới sông Jaya có ích gì?

Sông Jaya chẳng khác gì cái giếng sau nhà.

Tháng 6

Ngày 01 tháng 06

Còn điều gì khác ta nên làm? Ta nên nghĩ rằng: "Cử chỉ nên chuyên chính, trong sáng, quang minh lỗi lạc, không chút tì vết và biết tự tiết chế. Nhưng tuyệt đối không được vì bản thân đã thuần khiết mà trở nên tự cao tự đại, coi thường người khác." Ta nên tự rèn luyện bản thân mình như vậy.

Ngày 02 tháng 06

Trên thế gian này có tám loại người luôn trốn tránh trách nhiệm. Tám lỗi họ mắc phải là gì? Khi một người bị đồng nghiệp trách cứ, anh ta thường xuyên viện cớ hay quên và nói: "Tôi không nhớ, tôi không nhớ." Điều này giống như một con ngựa bất kham bị người phu xe quất roi thúc giục, bắt đầu lồng lên, quay đầu xe chạy ngược lại. Kiểu người đó giống y như loại ngựa này.

Khi bị đồng nghiệp trách móc, anh ta gân cổ lên cãi lại: "Anh lấy tư cách gì mà nói như vậy, anh dựa vào đâu mà cho rằng mình có thể nói những lời đó!" Điều này chẳng khác gì con ngựa bất kham nhảy ngược ra phía sau đạp gãy cả thùng chắn trên xe ngựa. Kiểu người đó giống y như loại ngựa này.

Ngoài ra, khi bị đồng nghiệp trách móc, anh ta bắt bẻ: "Anh cũng làm như vậy đấy, hãy sửa mình trước đi!" Điều này chẳng khác gì con ngựa bất kham vì giằng co để thoát khỏi hai chân đang bị trói

ở cột mà giẫm hỏng cả cột. Kiểu người đó giống y như loại ngựa này.

Lại nữa, khi bị đồng nghiệp trách móc, anh ta lảng tránh không trả lời, trở nên tức giận, tỏ ra cáu gắt. Điều này chẳng khác gì con ngựa bất kham đi nhầm đường khiến cho xe ngựa rung lắc không thôi. Kiểu người đó giống y như loại ngựa này.

Lại nữa, khi bị đồng nghiệp trách móc, thậm chí anh ta khua chân múa tay với người khác, biện hộ cho lỗi sai của mình. Điều này giống như một con ngựa bất kham nhảy chồm người lên tung vó đá. Kiểu người đó cũng giống như loại ngựa này.

Lại nữa, khi bị đồng nghiệp trách móc, anh ta phớt lờ không quan tâm tới người khiển trách và mọi người, vẫn tiếp tục làm bất cứ điều gì mình muốn. Điều này giống như một con ngựa bất kham không nghe lời người phu xe, không sợ đòn roi, chỉ cắn chặt dây cương. Kiểu người đó cũng giống như loại ngựa này.

Lại nữa, khi bị đồng nghiệp trách móc, anh ta nói rằng: "Tôi không sai, tôi chẳng quan tâm" rồi không lên tiếng nữa, khiến mọi người ai cũng bực bội. Điều này giống như một con ngựa bất kham khi bị thúc giục nhưng không chịu tiến lên cũng không lùi lại, đứng ì ra như một cái cột. Kiểu người đó cũng giống như loại ngựa này.

Lại nữa, khi bị đồng nghiệp trách móc, anh ta nói rằng: "Mọi người cần gì phải lo cho tôi, tôi muốn buông bỏ tu tập, tôi muốn sống cuộc sống của một kẻ phàm phu, mọi người vừa lòng rồi chứ!" Điều này giống như một con ngựa bất kham khi bị phu xe quất roi thúc giục liền chùn bước khụy chân ngồi xuống. Kiểu người đó cũng giống như loại ngựa này.

Ngày 03 tháng 06

Chứng kiến một Tỳ kheo đạt được sự giải thoát nhờ có đức hạnh, định lực[1], sự tinh tế, tri thức và sự quán sát, có ích không ít với chúng ta; được nghe những sự tích về một Tỳ kheo như vậy, cũng rất có ích cho chúng ta. Nếu có thể được diện kiến vị Tỳ kheo ấy, ngồi bên cạnh vị ấy, ghi nhớ những điều vị ấy giảng giải, noi theo vị ấy để sống đời thánh thiện, sẽ thực sự có lợi cho chúng ta.

[1]. Định lực (H.定力, P. Samādhibala): chỉ sức mạnh do thiền định mang lại nhằm loại bỏ mọi tham ái.

Ngày 04 tháng 06

Bà la môn Aramadanda nói: "Thưa thầy Kaccana, tại sao quý tộc, Bà la môn và cư sĩ thường cãi cọ nhau?"

"Bởi họ chấp vào ham muốn nhục dục, bị ràng buộc và phải làm nô lệ cho nhục dục."

"Thưa thầy Kaccana, tại sao các Sa môn cũng cãi cọ nhau?"

"Bởi vì họ tham lam, chấp trước vào quan niệm; bị ràng buộc và làm nô lệ cho quan niệm."

Ngày 05 tháng 06

Phụ nữ nếu nắm vững bốn năng lực này thì có thể làm chủ thế giới. Đó là bốn khả năng nào? Phụ nữ nên quản lý công việc một cách thỏa đáng, quản lý người làm một cách hợp lý, giành được tình yêu của chồng và bảo vệ tốt tài sản của chồng.

Phụ nữ nên quản lý công việc của mình như thế nào cho hợp lý? Khi chăm lo công việc làm ăn của gia đình chồng, dù là ngành len hay bông, thì đều phải nắm rõ, không ghét bỏ nó, hơn nữa còn có thể linh hoạt sử dụng các biện pháp khác nhau để sắp xếp và triển khai công việc.

Phụ nữ nên quản lý người làm thế nào cho hợp lý? Khi quản lý người lao động trong gia đình chồng, cho dù là người giúp việc, người đưa thư hay chỉ là người làm công việc vặt thì đều phải nắm rõ tình hình công việc của họ như thế nào, họ đã hoàn thành tốt công việc hay chưa. Đồng thời cũng nắm rõ tình trạng của những người làm đau ốm, dựa vào tình trạng của họ để phân phối phần thức ăn cứng mềm phù hợp cho họ.

Người phụ nữ nên làm thế nào để có được tình yêu của chồng? Cô ấy sẽ không làm bất cứ điều gì mà người chồng không thích, ngay cả khi việc đó có thể cứu mạng cô ấy, thì cô cũng không làm.

Người phụ nữ nên làm thế nào để bảo vệ tài sản của chồng? Cô ấy nên bảo quản tốt tiền bạc, lương thực, vàng bạc v.v do chồng mang về, giữ gìn cẩn thận, không để bị trộm cắp, lạm dụng hay lãng phí.

Ngày 06 tháng 06

Khi tranh cãi, nếu bên mắc lỗi và bên trách lỗi không tự kiểm điểm bản thân sẽ khiến cho việc tranh cãi khó mà hòa giải được, dẫn đến đôi bên không vui, không thể hòa thuận với nhau. Đôi bên nên nghiêm túc kiểm điểm như thế nào? Bên mắc lỗi cần tự nghĩ: "Mình mắc lỗi, bị anh ta bắt gặp, chính vì vậy mà anh ta mới tức giận, trách mắng mình, mình tức giận nên mới đi nói xấu anh ta. Rốt cuộc, mình vẫn là người sai." Người trách mắng nên tự kiểm điểm như thế nào? Anh ta nên tự kiểm điểm: "Người kia tuy làm sai một số việc và bị mình bắt gặp. Nếu anh ta không từng làm điều gì sai thì mình cũng sẽ không bắt gặp. Bây giờ anh ta đã phạm sai lầm, mình là người nhìn thấy, mình thấy không hài lòng nên đã trách mắng anh ta. Anh ta tức giận mới đi đặt điều nói xấu mình với người khác. Cho nên, người có lỗi là mình."

Đúng vậy, nếu đôi bên biết tự kiểm điểm thì mọi người có thể sống hòa thuận với nhau.

Ngày 07 tháng 06

Có bốn kiểu người có thể soi sáng Tăng đoàn, họ thực sự là những người có trí tuệ, những người giữ giới luật, những người đầy lòng tin tưởng, những người có học và những người tu trì theo pháp Phật. Bốn kiểu người đó là ai? Đó là các Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, thiện nam và tín nữ.

Nếu ai là người có trí tuệ, lòng tin tràn đầy, học vấn uyên bác

Gìn giữ giới luật và như pháp tu hành,

Đó được gọi là "ánh sáng của Tăng đoàn",

Các Tỳ kheo với đức hạnh cao thượng,

Các Tỳ kheo ni học vấn uyên bác,

Những thiện nam tín nữ lòng tin tràn đầy,

Chính họ là người soi sáng Tăng đoàn,

Họ được biết đến như là "ánh sáng của Tăng đoàn".

Ngày 08 tháng 06

Malunkaputta thưa với Đức Thế Tôn: "Thưa Đức Thế Tôn, khi con thiền định, con nghĩ rằng 'Thế giới là hữu hạn, là vô hạn, vừa hữu hạn lại vừa vô hạn, hoặc vừa không hữu hạn cũng không vô hạn; con lại suy đoán xem linh hồn và thể xác là đồng nhất hay không đồng nhất; Như Lai sau khi nhập Niết bàn thì có tồn tại hay không tồn tại, hay là vừa tồn tại vừa không tồn tại, hay là chẳng phải tồn tại cũng không phải là không tồn tại'. Những phỏng đoán này Đức Thế Tôn chưa từng giải thích, Ngài luôn gạt nó sang một bên. Thưa Đức Thế Tôn, nếu Ngài không giải thích những điều này cho con, con sẽ thôi không tu nữa. Nếu Ngài thực sự biết câu trả lời thì xin giải thích cho con hiểu, nếu không Ngài hãy thẳng thắn thừa nhận rằng Ngài không biết!"

"Này Malunkaputta, ta đã từng nói với con rằng: 'Hãy đến đây, hãy làm đệ tử của ta, ta sẽ giải đáp các vấn đề này cho con không?'"

"Bạch Đức Thế Tôn, không ạ."

"Vậy, con có từng hỏi ta: 'Chỉ khi nào Ngài trả lời những vấn đề này thì con mới làm đệ tử của Ngài không?'"

"Bạch Đức Thế Tôn, không ạ."

"Nếu đã như vậy, thì con còn phàn nàn gì nữa hả kẻ ngốc kia? Nếu có người nói rằng chờ đến khi tất cả những điều nghi vấn này được giải đáp thì mới trở thành đệ tử của ta vậy thì có thể chưa đợi

được câu trả lời anh ta đã chết rồi. Cũng giống như việc một người bị trúng tên độc, khi người khác mời thầy thuốc đến chữa cho anh ta thì anh ta lại nói:

'Đợi một chút, trước khi rút tên độc ra, tôi muốn biết ai là người bắn tên? Anh ta xuất thân như thế nào? Cao hay thấp, béo hay gầy? Nếu không, tôi sẽ không rút mũi tên ra. Trước khi rút mũi tên ra, tôi muốn biết mũi tên được bắn bằng nỏ hay là cung? Nếu không tôi sẽ không rút mũi tên ra. Trước khi rút mũi tên ra, tôi muốn biết mũi tên được làm bằng thân cây lau, bằng gỗ hay là bằng trúc? Nếu không, tôi sẽ không rút mũi tên ra.' Như vậy thì trước khi những câu hỏi này được trả lời thì anh ta đã chết rồi. Tương tự như vậy, nếu có người đợi đến khi trả lời được câu hỏi thế giới là vô hạn hay hữu hạn mới chịu làm đệ tử của ta thì chỉ e rằng trước khi có được câu trả lời thì người đó đã chết từ lâu rồi."

"Có cần phải sống một cuộc đời thánh thiện?"

"Quyết định sống thánh thiện không phải là hỏi liệu thế giới là hữu hạn hay vô hạn, vừa hữu hạn lại vừa vô hạn, hay chẳng phải vô hạn cũng chẳng phải hữu hạn. Quyết định sống thánh thiện không phải để xác định linh hồn và thể xác có phải là đồng nhất hay không. Dù thế giới là hữu hạn hay vô hạn, sinh, lão, bệnh, tử, đau buồn, phiền não, đau đớn và thất vọng vẫn ở đó. Lời dạy của ta là cắt bỏ tất cả những điều này. Đối với những gì không giải thích được với ta, con phải hiểu rằng những điều này chưa được giải thích. Đối với những gì có có thể giải thích được, con phải hiểu rằng những điều này đã được giải thích. Những điều ta không giải thích là gì? Chính là những câu hỏi mang tính phỏng đoán của con. Vì sao như vậy? Bởi vì chúng cùng với mục đích tu hành không liên quan đến nhau, chúng không phải là nền tảng của đời sống thánh thiện, chúng không nuôi dưỡng sự cắt đứt, buông bỏ, trấn tĩnh, tĩnh lặng, kiến thức sâu sắc, giác ngộ và chứng đắc Niết bàn. Những điều ta đã giải thích là gì? Chính là Tứ diệu đế. Tại sao như vậy? Bởi vì nó với mục đích tu hành có liên quan đến nhau, nó là nền tảng của đời sống thánh thiện, nó thúc đẩy sự từ bỏ, từ bỏ, trấn tĩnh, tĩnh lặng, kiến thức sâu sắc, giác ngộ và chứng đắc Niết bàn."

Ngày 09 tháng 06

Tôn giả Tu Bồ Đề (Subhuti) cùng một Tỳ kheo mộ đạo đến gặp Đức Thế Tôn. Sau khi họ ngồi xuống, Đức Thế Tôn hỏi: "Tôn giả Tu Bồ Đề, Tỳ kheo này là ai?"

"Bạch Đức Thế Tôn, anh ấy là một tín đồ mộ đạo, là con trai của một tín đồ mộ đạo và đến từ một gia đình mộ đạo."

"Nhưng, Tu Bồ Đề, anh ta có đầy đủ tố chất truyền thống của một người mộ đạo không?"

"Bạch Đức Thế tôn, xin Ngài hãy nói cho con biết phẩm chất truyền thống của người mộ đạo là gì, con có thể dựa vào đó để đánh giá vị Tỳ kheo này."

"Vậy hãy chú ý lắng nghe cho kỹ! Tỳ kheo cần phải có đức hạnh, tuân thủ phép tắc tu hành, có thói quen tu tập tốt, có thể nhìn thấy nguy cơ xảy ra dù là lỗi nhỏ nhất, hành động nghiêm ngặt theo phép tắc. Hơn nữa, anh ta nên học Phật pháp nhiều hơn, nghiêm túc học tập và ghi nhớ trong lòng. Những kiến thức về Phật pháp cho dù là phần khởi đầu, phần giữa hay phần cuối, cho dù là câu từ hay ý nghĩa tất thảy đều rất tuyệt vời. Phật pháp cũng giúp cuộc sống thánh thiện và hoàn mỹ được hiển thị đầy đủ toàn diện. Tín đồ mộ đạo phải nghe nhiều, ghi nhớ nhiều, đọc nhiều, suy nghĩ nhiều và dùng trí tuệ để có cái nhìn thấu suốt hơn về Phật pháp."

"Hơn nữa, anh ta cần phải gần gũi với người tốt, kết giao với người tốt, đồng hành cùng những người tốt."

"Lại nữa, đó là anh ta phải dễ gần, nhẫn nại, thông minh lanh lợi, khả năng hiểu biết tốt, là một đối tượng giao tiếp tốt."

"Lại nữa, đó là khi anh ta tiếp xúc với các đồng môn, cho dù là chuyện lớn hay chuyện nhỏ đều tỏ ra thông minh và tràn đầy nghị lực, biết suy nghĩ cho đồng môn, xử lý mọi việc một cách thỏa đáng."

"Lại nữa, anh ta phải yêu mến Phật pháp, đạt được niềm vui từ giới luật và kiến thức Phật pháp sâu sắc, và rất vui vẻ khi chia sẻ những điều này với người khác."

"Lại nữa, anh ta có thể dùng nghị lực kiên cường để loại bỏ những thói quen xấu, dùng ý chí kiên định để nuôi dưỡng thiện đức, cũng không nên vì có nhiều thiện đức mà mang đến gánh nặng đến nỗi lựa chọn rút lui."

“Lại nữa, anh ta có thể dễ dàng đạt được ý thức thanh tịnh và niềm vui do Tứ thiền[1] mang lại.”

---

[1]. Tứ thiền (Rupajhana): Là bốn cấp độ nhập định được chia thành Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền.

“Lại nữa, anh ta có thể nhớ được tiền kiếp của mình, một kiếp trước, hai kiếp trước, năm kiếp trước, mười kiếp trước, một trăm kiếp trước, một vạn kiếp trước.”

“Lại nữa, anh ta có đôi mắt tinh tường, siêu việt, thanh tịnh hơn người thường, có thể nhìn thấu sự sinh diệt của chúng sinh.”

“Cuối cùng, trong kiếp này, anh ta có thể tự giác ngộ, quét sạch phiền não, đạt được tự do về tâm niệm, nhờ có trí tuệ mà đạt được tự do, và bảo vệ sự tự do đó. Hỡi Tu Bồ Đề, đây chính là phẩm chất của tín đồ mộ đạo.”

Ngày 10 tháng 06

Người vô gia cư tên Samandakani hỏi ngài Xá Lợi Phất: “Thưa Tôn giả, làm thế nào để phân biệt tốt xấu?”

“Này Tôn trưởng, luân hồi là điều không tốt, chấm dứt được luân hồi mới là tốt. Nếu còn luân hồi sẽ xuất hiện các hiện tượng không tốt sau: lạnh và nóng, đói và khát, phân và nước tiểu, bị thương vì lửa, bị thương vì đánh, bị thương vì bắn, thậm chí bị thương vì những lời nhục mạ trong lúc gặp gỡ người thân hay bạn bè. Nhưng khi chấm dứt được luân hồi sẽ có những hiện tượng tốt sau: không còn nóng và lạnh, không còn đói và khát, không còn phân và nước tiểu, không còn bị thương do bỏng, hay bị đánh, bị bắn và không phải chịu tổn thương vì những lời nhục mạ của người thân bạn bè nữa.”

Ngày 11 tháng 06

Có bốn phương pháp để tu tập Chính tinh tiến. Đó là bốn phương pháp nào? Chính là phải phát nguyện ngăn chặn những niệm ác còn chưa phát sinh, cố gắng tinh tiến, toàn tâm toàn lực hoàn thành mục tiêu này. Phát nguyện loại bỏ những niệm ác đã phát sinh, đồng thời nỗ lực tinh tiến, toàn tâm toàn ý hoàn thành mục tiêu này. Phát nguyện nuôi dưỡng những niệm thiện chưa sinh, đồng thời nỗ lực tinh tiến, toàn tâm toàn ý hoàn thành mục tiêu này. Phát nguyện thúc đẩy những niệm thiện đã nảy sinh, cầu nguyện cho nó duy trì lâu dài, không bị hỗn loạn, có sự tiến bộ, được nhân rộng, được nuôi dưỡng và đạt đến viên mãn. Đồng thời phải luôn nỗ lực tinh tiến, toàn tâm toàn ý để hoàn thành mục tiêu này.

Ngày 12 tháng 06

Từ bỏ hành vi xấu xa là điều hoàn toàn có thể thực hiện được. Nếu không thể thực hiện được, ta cũng sẽ không thúc giục con làm như vậy. Vì điều đó con không thể làm được nên ta sẽ nói với con rằng: "Hãy từ bỏ điều ác." Nếu từ bỏ những việc làm xấu xa sẽ mang lại mất mát và đau buồn, thì ta sẽ không thúc giục con làm điều đó. Nhưng, nếu vứt bỏ nó có thể đem lại lợi ích và niềm vui thì ta sẽ thúc giục con rằng: "Hãy từ bỏ điều ác."

Nuôi dưỡng điều thiện là việc hoàn toàn có thể thực hiện được. Nếu không thể thực hiện được ta cũng không thúc giục con. Nếu như không thể làm được, ta sẽ nói với con rằng: "Hãy nuôi dưỡng điều thiện." Nếu làm điều thiện sẽ mang lại mất mát và đau buồn thì ta sẽ không thúc giục con làm điều đó. Nhưng, nếu làm điều thiện có thể đem lại lợi ích và niềm vui thì ta sẽ thúc giục con rằng: "Hãy làm điều thiện."

Ngày 13 tháng 06

Các thầy hướng dẫn phải coi học trò như con của mình, học trò cũng coi thầy như cha. Có như vậy hai bên mới tôn trọng lẫn nhau, chung sống hòa thuận, trưởng thành và tiến bộ trên con đường tu tập Phật pháp.

Ngày 14 tháng 06

Một người nếu có niềm tin vững chắc kiên định về Đức Như Lai, không bao giờ dao động vì bất kỳ một vị ẩn sĩ, Bà la môn, thiên thần, thần chết Mara, đấng sáng tạo Brahma hay người trần, người đó có thể khẳng định chắc chắn rằng: "Tôi là Phật tử chân chính, được sinh ra từ miệng Phật, từ Phật pháp, được bắt đầu bởi Phật pháp, là người thừa kế Phật pháp."

Ngày 15 tháng 06

Đức Thế Tôn nói: "Nếu ngôn ngữ có đủ bốn tố chất sau, thì có thể gọi là thiện ngữ, không phải là những lời ác ngữ, sai lầm, không bị người trí quở trách. Đó là bốn tố chất nào? Chính là: Khi nói chuyện sử dụng những từ ngữ ngọt ngào không xấu xa, chính xác không sai lầm, nhẹ nhàng không gay gắt, chân thực không dối trá."

Người có đức hạnh xem lời nói ngọt ngào đứng đầu,

Xem lời nói chính xác không sai lầm đứng thứ hai,

Xem lời nói nhẹ nhàng không gay gắt đứng thứ ba,

Xem lời nói chân thực không dối trá đứng thứ tư.

Lúc này, Tôn giả Vangisa từ chỗ ngồi đứng dậy, vắt y lên vai, chắp tay hành lễ với Đức Phật, rồi nói: "Bạch Thế Tôn, con bỗng nhớ ra một số thứ." Tiếp đó, Tôn giả Vangisa dùng những lời lẽ tươi đẹp để thưa với Đức Thế Tôn:

Con người chỉ nên nói những lời không làm tổn thương chính mình,

Cũng không làm tổn thương người khác,

Đó mới là những lời lẽ ngọt ngào đích thực.

Nên nói những lời nhẹ nhàng,

Khiến người khác dễ dàng đón nhận và cảm thấy vui vẻ,

Không nói lời có ác ý,

Giao tiếp thân thiện với người khác.

Lời nói chân thực không bao giờ mục nát,

Đó là chân lý vĩnh hằng,

Người có đức nên kiên trì sử dụng:

Lời nói chân thực, hữu dụng, chính xác.

Những lời dạy của Đức Phật,

Khiến người khác được an lạc,

Quét sạch phiền não, chứng ngộ Niết bàn.

Đó chính là những lời dạy tối thượng.

Ngày 16 tháng 06

Có người cho rằng con người ta một khi đã tạo nghiệp, thì mọi trải nghiệm của anh ta sau này đều được nghiệp đó định sẵn. Nếu giả thuyết này là đúng thì con người sẽ không thể có cuộc sống thánh thiện, bởi vì họ hoàn toàn không có cơ hội dứt trừ phiền não.

Có người cho rằng nếu một ai đó đã tạo nghiệp, thì cuộc sống sau này của họ sẽ gặp báo ứng. Nếu giả thuyết này là đúng, thì con người có thể có cuộc sống thánh thiện, bởi vì họ vẫn còn có cơ hội để dứt trừ phiền não.

Ví dụ, nếu một người tạo một nghiệp ác nhỏ, có thể kiếp này người đó sẽ gặp nghiệp báo, cũng có thể hoàn toàn không phải chịu nghiệp báo. Thiết nghĩ, loại người đó sẽ vì một chút tội lỗi nhỏ mà phải xuống địa ngục sao? Một người nếu không chuyên tâm đến việc tu tập thân, khẩu, ý, chưa mở mang trí tuệ, chưa rèn luyện bản thân, đó là một con người nhỏ bé. Cuộc sống của người đó sẽ bị hạn chế, không có hạnh phúc. Chỉ một chút nghiệp ác nhỏ

cũng có thể khiến loại người này phải xuống địa ngục.

Nay có một người chuyên tâm tu tập phát triển thân, khẩu, ý, đã mở mang trí tuệ, đã rèn luyện bản thân, không còn là một con người nhỏ bé nữa. Cuộc sống của người ấy không bị hạn chế, là không thể đo lường. Những người như vậy, nếu kiếp này tạo một chút nghiệp ác nhỏ, có thể sẽ phải chịu nghiệp báo cũng có thể không.

Giả sử, có một người bỏ một viên muối vào cốc nước, cốc nước đó sẽ không thể uống được nữa. Tại vì sao vậy? Vì cốc nước đó rất nhỏ. Ví dụ một người bỏ viên muối vào sông Hằng thì nước sông vẫn có thể dùng được, tại vì sao vậy? Vì nước sông Hằng rất nhiều.

Ngày 17 tháng 06

Thiên thần hỏi Đức Thế Tôn: "Thưa Trưởng giả, mọi ẩn sĩ và Bà la môn có giảng dạy cùng một loại pháp, cùng tuân thủ một loại giới luật, mong muốn đạt được những điều giống nhau, theo đuổi cùng một mục tiêu giống nhau không?"

"Không phải vậy, này vua của các vị thần! Thế giới được tạo nên bởi nhiều yếu tố khác nhau, con người dựa dẫm vào một trong các yếu tố đó và chìm đắm trong đó. Họ nói rằng: 'Chỉ có điều này mới là chân thực, những thứ khác đều là giả dối. Bởi vậy, các ẩn sĩ và Bà la môn đều không giảng dạy cùng một loại pháp, không tuân thủ cùng một giới luật, không mong muốn những điều giống nhau và không theo đuổi cùng một mục tiêu giống nhau."

Ngày 18 tháng 06

Sức mạnh của tình thương là gì? Tình thương có bốn trụ cột vững chắc, đó là khảng khái bố thí; những lời hay ý đẹp thì nên lặp đi lặp lại nói cho những người chăm chú lắng nghe; sự giúp đỡ tốt nhất đó là động viên khích lệ, khơi dậy lòng tin ở những người thiếu lòng tin, tích đức cho những kẻ thiếu đức hạnh, bố thí cho những kẻ keo kiệt, mở mang trí tuệ cho kẻ ngu dốt. Sự đối xử bình

đẳng cao nhất là đối đãi bình đẳng giữa quả vị Dự lưu và quả vị Dự lưu, quả vị Nhất lai và quả vị Nhất lai, quả vị Bất hoàn và quả vị Bất hoàn, thánh nhân và thánh nhân. Đó được gọi là sức mạnh của tình thương.

Ngày 19 tháng 06

Trên thế gian này, cuộc sống là vô thường khó lường,

Cuộc sống thì khó khăn, ngắn ngủi và đầy rẫy khổ đau.

Có sinh tất có tử, đó là bản chất của thế sự,

Có già tất có chết, đó là sự phát triển của thế sự.

Quả đã chín muồi, ắt sẽ rụng vào sớm mai,

Cũng giống như vậy, con người từ khi sinh ra, có thể sẽ phải chết bất cứ lúc nào.

Đồ vật do thợ gốm làm ra,

Cuối cùng rồi cũng nứt vỡ,

Cũng giống như vậy, mọi sinh mệnh rồi cũng phải kết thúc.

Cho dù già hay trẻ, ngu dốt hay thông minh,

Không ai có thể thoát khỏi cái chết,

Tất cả đều đang đi về phía chết chóc.

Họ bị cái chết khuất phục,

Lại tiếp tục đầu thai sang một thế giới khác,

Cha mẹ cũng không thể cứu được con cái,

Gia đình không cứu được các thành viên của mình.

Hãy nhìn xem! Họ hàng dõi theo, đau thương rơi lệ,

Từng người từng người rồi bị khiêng đi,

Giống như trâu bò bị đem vào lò mổ.

Vì vậy, già và chết là điều hết sức tự nhiên,

Người trí thấu rõ chân tướng thế gian,

Bởi vậy họ chẳng hề đau buồn.

Ngày 20 tháng 06

Khi có sự tồn tại của bất sinh, bất diệt,

Sao lại còn theo đuổi những thú vui bị ràng buộc bởi tuổi già và cái chết?

Mọi sự sinh ra đều không thể tránh khỏi bệnh tật và cái chết.

Đây chính là bất tử,

Đây cảnh giới của bất tử,

Không có đau thương và sân hận,

Không có trở ngại và vấp ngã,

Không có sợ hãi và thiêu đốt.

Đây là cảnh giới của bất tử,

Rất nhiều người đã từng chứng ngộ,

Những người tự thân nỗ lực, hôm nay cũng có thể được chứng ngộ,

Những người không chịu cố gắng, thì không có thể nào chứng ngộ.

Ngày 21 tháng 06

Khi Tôn giả Sona một mình tu tập thiền định, ngài nghĩ: "Các đệ tử của Đức Thế Tôn đều tu tập với năng lượng dồi dào. Ta cũng là đệ tử của Đức Thế Tôn, nhưng lo sợ tâm niệm không thoát khỏi phiền não. Gia đình ta giàu có, hoàn toàn có thể từ bỏ tu tập, hoàn tục về nhà hưởng thụ cuộc sống và tiếp tục hành thiện."

Lúc này, Đức Thế Tôn biết được suy nghĩ của Tôn giả Sona, Ngài lập tức xuất hiện trước mặt Tôn giả Sona dễ dàng như vươn bàn tay ra vậy, Ngài nói: "Này Sona, có phải trước khi xuất gia con rất giỏi đánh đàn?"

"Đúng vậy, thưa Thế Tôn."

"Khi dây đàn quá căng, tiếng đàn nghe có hay không? Có thể chơi nhạc được không?"

"Không thể, thưa Thế Tôn."

"Vậy khi dây đàn quá chùng, tiếng đàn nghe có hay không? Có thể chơi nhạc không?"

"Không thể, thưa Thế Tôn."

"Khi dây đàn được chỉnh không quá căng cũng không quá chùng, âm thanh vừa phải, tiếng đàn nghe có hay không? Có thể chơi nhạc không?"

"Dạ được, thưa Thế Tôn."

"Cũng tương tự như vậy, này Sona, vội vã mong thành công đến sớm sẽ gây nên hoảng loạn; nếu thả lỏng quá, lại khiến ta lười nhác, duy chỉ có giữ vững cân bằng, giúp các phương diện đều được phát triển cân bằng, mới có thể đạt được sự giác ngộ có giá trị."

Ngày 22 tháng 06

Quốc vương Milindl hỏi rằng: "Thưa tôn giả Na Tiên, đặc tính của niềm tin là gì?"

"Niềm tin có hai đặc tính là yên tĩnh và hăng hái."

“Đặc tính yên tĩnh của niềm tin là như thế nào?”

“Khi niềm tin khởi lên, nó có thể phá vỡ mọi sự trở ngại. Khi tâm trí không còn trở ngại, mọi thứ đều trong suốt, thuần khiết và yên tĩnh.”

“Ngài hãy lấy một ví dụ cho ta nghe đi!”

“Một vị vua dẫn bốn đạo quân gồm có voi, kỵ binh, chiến xa và bộ binh băng qua một con suối. Nước suối đã bị đoàn quân làm cho vẩn đục. Lúc này, quốc vương có thể nói: ‘Lấy nước lại đây cho ta! Chúng ta cùng nhau uống.’ Quân lính sẽ trả lời: ‘Tuân lệnh, thưa Bệ hạ.’ Nói rồi, quân lính lập tức lấy viên ngọc quý có phép thuật làm lắng trong dòng nước ra. Họ thả viên ngọc xuống nước, rong rêu lập tức biến mất, bùn đất lắng xuống đáy. Nước suối trong trở lại, tinh khiết và tĩnh lặng. Sau đó họ múc nước dâng lên cho Quốc vương và nói: ‘Mời bệ hạ dùng nước.’”.

“Tâm trí cũng phải giống như nước, chúng sinh giống như những hành giả tu tập thiền định nghiêm túc, phiền não giống như rong rêu và bùn đất, còn niềm tin chính là viên ngọc có phép thuật làm trong dòng nước. Khi thả viên ngọc vào nước, rong rêu biến mất, bùn đất lắng xuống, nước trong xanh trở lại, tinh khiết và yên tĩnh. Tương tự như vậy, khi niềm tin khởi phát, mọi trở ngại đều được loại bỏ. Không có trở ngại nữa thì tâm trí sẽ trở nên trong sáng, tinh khiết và yên bình.”

“Thưa Tôn giả, đặc tính hăng hái của niềm tin là như thế nào?”

“Thưa bệ hạ, khi một học sinh tu tập thiền định nghiêm túc, họ sẽ nhìn thấy tâm niệm của mình đã được giải thoát, bản thân sẽ hăng hái chứng nhập quả vị Dự lưu, quả vị Nhất lai, quả vị Bất lai hoặc quả vị A la hán; Tu tập thiền định để đạt được những điều mình giác ngộ, nắm bắt những điều mình còn chưa nắm bắt được, hiểu rõ những điều mình chưa hiểu. Do vậy, hăng hái chính là đặc tính của niềm tin.”

“Ngài hãy lấy một ví dụ nữa đi!”

“Giống như một đám mây giông, biến thành nước rơi xuống núi đồi. Nước mưa chảy xuống theo sườn núi, lấp đầy khe núi, sơn cốc, khe suối và sông hồ, thậm chí làm vỡ cả đê điều. Giờ đây có nhóm người đang đứng bên bờ sông, do không biết được độ sâu rộng của dòng sông, nên cảm thấy sợ hãi, không dám tiến lên. Có một người khá tự tin về khả năng và sức lực của mình đã tiến gần ra bờ sông, buộc dây thừng vào eo và lội xuống nước, sang được bờ

bên kia. Những người khác nhìn thấy vậy liền học theo anh ta qua sông. Tương tự như vậy, người tu tập thiền định nghiêm túc khi nhận thấy tâm niệm của mình đã được giải thoát, bản thân liền hăng hái chứng nhập quả vị Dự lưu, quả vị Nhất lai, quả vị Bất lai hoặc quả vị A la hán; tu tập thiền định giác ngộ những điều chưa giác ngộ, nắm bắt những điều còn chưa nắm bắt, hiểu rõ những điều còn chưa hiểu. Do vậy, hăng hái là đặc tính của niềm tin."

Ngày 23 tháng 06

Khi chúng ta nghĩ rằng: "Có ai đó đã làm hại mình, đang làm hại mình, sẽ làm hại mình", ngay lúc đó chúng ta đã khởi lên tâm sân hận.

Khi chúng ta nghĩ rằng: "Có ai đó đã làm hại người mình yêu thương, người mình quý trọng; đang làm hại người mình yêu thương, người mình quý trọng; sẽ làm hại người mình yêu thương, người mình quý trọng", ngay lúc đó chúng ta đã khởi lên tâm sân hận.

Khi chúng ta nghĩ rằng: "Có ai đó đã đối tốt với người mình không thương yêu, người mình không quý trọng; đang đối tốt với người mình không thương yêu, người mình không quý trọng; sẽ đối tốt với người mình không thương yêu, người mình không quý trọng", ngay lúc đó tâm sân hận của chúng ta đã khởi lên.

Như vậy khi không chúng ta lại bị những điều đó làm cho khó chịu.

Ngày 24 tháng 06

"Này các Tỳ kheo! Bà la môn và các cư sĩ đã giúp đỡ mọi người rất nhiều. Họ cho mọi người quần áo, bình bát, nơi ở, ghế ngồi, thuốc thang và vật dụng chữa bệnh. Mọi người cũng đã giúp đỡ Bà la môn và các cư sĩ rất nhiều. Mọi người giảng giải cho họ những điều cao quý của Phật pháp, cho dù là phần đầu, phần giữa hay phần cuối, cho dù là trên câu chữ hay ý nghĩa đều rất tuyệt diệu;

giới thiệu với họ sự hoàn hảo thuần khiết của cuộc sống thánh thiện. Vì vậy, trong cuộc sống thánh thiện, hai bên có thể hỗ trợ giúp đỡ lẫn nhau, cùng nhau vượt qua cơn lũ, cắt đứt phiền não."

Ngày 25 tháng 06

Đức Phật giống như người truyền lại di sản Phật pháp; Phật pháp chính là món di sản đó; Tăng đoàn như nhóm con cái, họ là những người sẽ thừa kế phần di sản trên; họ là những người kế thừa Phật pháp.

Ngày 26 tháng 06

Có một số Sa môn, Bà la môn nhận sự cúng dường của tín đồ, đồng thời cũng kiếm sống bằng những kỹ năng khiêm tốn. Họ làm những nghề không chính đáng như xem bói tay, xem tướng số, bói may rủi, giải mộng, tìm kiếm dấu hiệu tốt lành, xem bói chuột, cúng tế thần linh bằng các lễ vật như cám gạo, cám ngô, ngũ cốc, tế thần lửa bằng bơ và các vật khác, tế thần bằng vật trong miệng hoặc máu, xem bói đầu ngón tay, học thuyết nhà ở, học thuyết sân vườn, học thuyết quạ, bói tuổi thọ, làm bùa tránh mũi tên, giải mộng về động vật v.v. Sa môn Cồ Đàm không muốn học theo những thủ thuật thấp kém đó, đó đều là những nghề không chính đáng.

Ngày 27 tháng 06

Cũng giống như bình minh là tiền đề cho mặt trời mọc, gần gũi với chân thiện mỹ chính là đang tiến gần đến con đường Bát chính đạo. Khi một người kết bạn với chân thiện mỹ, thì nhất định sẽ nuôi dưỡng và phát triển được Bát chính đạo.

Ngày 28 tháng 06

Người có đức hạnh viên mãn không cần phải cố ý nghĩ rằng: “Cầu mong cho tôi tránh khỏi những điều đáng tiếc”, vì những người có đức hạnh viên mãn tự nhiên sẽ tránh khỏi những điều đáng tiếc. Người đã tránh khỏi những điều đáng tiếc cũng không cần có ý nghĩ: “Cầu mong cho tôi được vui vẻ”, vì khi tránh khỏi những điều đáng tiếc tự nhiên sẽ được hoan hỷ.

Ngày 29 tháng 06

Một người chuyên tâm dốc sức cho việc thanh tịnh, thì cho dù khi thức hay khi ngủ đều cảm thấy an lạc, ngũ căn thanh tịnh, tâm niệm cũng được thanh tịnh. Họ biết liêm sỉ, sợ phạm sai lầm, tự tin, quyết tâm giác ngộ cảnh giới cao nhất. Họ được đồng môn kính trọng và tôn sùng. Cho dù họ không đạt được cảnh giới giác ngộ cao nhất thì cũng được tái sinh vào nơi tốt lành.

Ngày 30 tháng 06

Trên đời, ân huệ của hai kiểu người sau là khó trả nhất. Đó là hai kiểu người nào? Chính là cha và mẹ của chúng ta. Dù cho chúng ta có cõng cha mẹ trên lưng hàng trăm năm, đỡ đần chăm sóc, thuốc thang, tắm rửa, xoa bóp chân tay, vệ sinh chất bài tiết v.v. cũng không thể nào báo đáp đủ công ơn của cha mẹ. Cho dù chúng ta cho họ quyền cai quản cả thế giới này, cũng không thể nào báo đáp đủ. Tại sao như vậy? Bởi vì cha mẹ đã hi sinh quá nhiều cho con cái: Nuôi dưỡng, dạy dỗ, họ là người đã đưa chúng ta đến với thế gian này. Nhưng nếu chúng ta làm cho cha mẹ từ những người không tin vào Phật pháp, trở nên tin sâu vào Phật pháp, từ không có đức hạnh trở nên có đức hạnh, từ keo kiệt trở nên khảng khái bố thí, từ ngu dại trở thành những người có trí tuệ, thì ta đã báo đáp được công ơn của cha mẹ. Thậm chí ta đã làm được nhiều hơn

những gì cần thiết để báo đáp công ơn của cha mẹ.

Tháng 7

Ngày 01 tháng 07

Giống như ánh sáng của tất cả các ngôi sao gộp lại cũng không bằng một phần mười sáu ánh sáng của mặt trăng; giống như tháng cuối cùng của tiết mùa thu đầy mưa gió, trời quang mây tạnh, khi mặt trời mọc tỏa ra ánh sáng chói lọi xua tan mọi bóng tối; giống như các vì sao ra sức tỏa sáng trước bình minh. Cũng vậy, những nghiệp thiện ta tạo ra để có thể được tái sinh vào cõi an lành hơn, cũng không bằng một phần mười sáu lòng từ bi của trái tim đã được giải thoát. Ánh hào quang của lòng từ bi này vượt xa mọi hành động lương thiện.

Hãy để tình thương phát triển không giới hạn

Tập trung tâm trí quan sát điểm kết thúc của luân hồi

Sự ràng buộc mà người ấy phải gánh chịu sẽ được giảm bớt

Với một trái tim trong sáng

Lan tỏa tình thương cho sự sống duy nhất

Cũng đủ để anh ấy trở thành người tốt

Với trái tim tràn đầy tình thương

Bậc thánh đã tạo ra nghiệp thiện.

Ngày 02 tháng 07

Ta giảng dạy Phật pháp, khiến nó trở nên rõ ràng dễ hiểu, thuyết giảng công khai, giải thích kỹ càng và lược bỏ những phần không quan trọng. Vì vậy, người nào có lòng tin và hiểu rõ Phật pháp, người đó chắc chắn sẽ đạt được giác ngộ.

Ngày 03 tháng 07

Làm thế nào để một người với tràn đầy tâm từ[1] có thể lan tỏa nó đến một nơi nào đó? Cũng như chúng ta luôn tràn đầy tâm từ khi đối diện với một người đáng yêu thân thiện, tương tự như vậy, chúng ta cũng nên lan tỏa tâm từ đó đến với hết thảy chúng sinh. Vậy tâm từ là gì? Đó là tình thương nằm trong con tim của mỗi chúng sinh, là những hành động thương yêu, là những cảnh giới của tình thương, một tình thương không mang tính thù địch.

---

1. Tâm từ (Metta): Một trong Tứ vô lượng tâm. Tâm từ trầm tĩnh, bi mẫn khoan dung. Tình yêu thương (không phải là tình yêu đôi lứa) to lớn, đồng đều dành cho tất cả chúng sinh vạn vật, không thành kiến, phân biệt đối tượng.

Làm thế nào để một người tràn đầy tâm bi[1] có thể lan tỏa nó đến một nơi nào đó? Giống như chúng ta vẫn tràn đầy tâm bi khi đối xử với một người bất hạnh hoặc tội lỗi, tương tự như vậy, chúng ta cũng nên lan tỏa tâm bi đó đến với hết thảy chúng sinh. Vậy tâm bi là gì? Đó là sự thấu hiểu nằm trong con tim của mỗi chúng sinh, là hành động cảm thông, là cảnh giới thương xót, một sự xót thương không hề mang chút tàn nhẫn.

---

1. Tâm bi (Karuna): Là sự thương xót, thấu hiểu, cảm thông, cũng là liều thuốc chữa chứng bệnh hung dữ, ngang tàng, độc ác. Là động lực làm cho tâm người thiện lành, rung động trước sự đau khổ của kẻ khác, biết suy nghĩ và chia sẻ, giúp đỡ vượt qua khó khăn, thử thách của cuộc sống.

Làm thế nào để một người tràn đầy tâm hỷ[1] có thể lan tỏa nó đến một nơi nào đó? Giống như chúng ta cảm thấy tràn ngập niềm vui khi đối diện với người thân thiện dễ thương, tương tự như vậy, chúng ta nên lan tỏa tâm hoan hỷ đó đến với hết thảy chúng sinh. Vậy tâm hỷ là gì? Đó là niềm vui trong con tim của mỗi chúng

sinh, là hành động hoan hỷ, là cảnh giới đầy hoan hỷ, một niềm vui không hề có chút đố kỵ.

---

1. Tâm hỷ (Mudita): Là tâm hoan hỷ, vui mừng thành tâm với hạnh phúc, thành công, thành quả của người khác. Là một trạng thái bình tĩnh và hạnh phúc của chân tâm.

Làm thế nào để một người tràn đầy tâm xả[1] có thể lan tỏa nó đến một nơi nào đó? Giống như chúng ta vẫn giữ được tâm buông bỏ khi đối diện với những người không phải là bạn tốt cũng không phải không là bạn tốt. Tương tự như vậy, chúng ta nên lan tỏa tâm xả đó đến với hết thảy chúng sinh. Vậy tâm xả là gì? Nghĩa là đó là sự buông xả trong con tim của mỗi chúng sinh, là hành động buông bỏ, cảnh giới buông xả, một sự buông xả không hề có chút do dự hay lo lắng.

---

1. Tâm xả (Upekkha): Là lòng buông xả, không câu chấp bám chặt vào bất cứ điều gì, từ bỏ tham lam ích kỷ, vọng tâm, kiêu ngạo...

Ngày 04 tháng 07

Nuôi dưỡng năm điều này có thể giúp nữ đệ tử cao thượng, trưởng thành hơn, nắm bắt được điều tinh túy và tông chỉ của Phật pháp. Đó là năm điều nào? Đó là tăng trưởng niềm tin, đức hạnh, học thức, bố thí và trí tuệ.

Ngày 05 tháng 07

Có bốn thời điểm tốt. Đó là những thời điểm nào? Nghe được Phật pháp vào thời điểm thích hợp, thảo luận Phật pháp vào thời điểm thích hợp, nhập định vào thời điểm thích hợp, khai sáng trí tuệ vào thời điểm thích hợp.

Ngày 06 tháng 07

Chúng ta nên đi theo và tôn kính loại người nào? Đó là người có đức hạnh và tính tình lương thiện. Tại sao ta nên đi theo họ? Nếu đi theo họ, cho dù bất đồng quan điểm, nhưng vì họ là bạn tốt, là những người bạn đáng kính nên tiếng tốt vẫn truyền xa.

Ngày 07 tháng 07

Lúc đó, tại nơi giáp ranh giữa thành Xá Vệ và Kỳ Viên, vài đứa trẻ đang xúm lại hành hạ mấy con cá. Đức Thế Tôn nhìn thấy, tiến lên và nói: "Này các con, các con có sợ đau không? Các con ghét bị đau đúng không?"

"Sợ! Thưa Trưởng giả."

Đức Thế Tôn liền đọc mấy lời kệ:

Nếu con sợ và ghét bị đau,

Đừng làm điều ác trong tối hay ngoài sáng.

Nếu con đang làm điều ác, hay dự định làm điều ác,

Dù trốn tránh hay bỏ chạy, cũng không thoát khỏi đớn đau.

Ngày 08 tháng 07

Maha Kotthita hỏi Tôn giả Xá Lợi Phất: "Những điều nào có thể phát khởi Chính kiến?"

"Có hai điều giúp phát khởi Chính kiến: lời nói của người khác và sự tập trung cao độ."

"Những điều nào giúp thúc đẩy Chính kiến, giúp đạt được sự giải thoát tâm niệm, lợi ích của việc tâm niệm được giải thoát, nhờ trí tuệ để đạt được giải thoát và lợi ích của việc nhờ trí tuệ đạt được giải thoát?"

“Nếu tận dụng năm điều sau để thúc đẩy Chính kiến: đức hạnh, học vấn, thảo luận, bình tĩnh và kiến thức, thì có thể đạt được giải thoát về tâm niệm, lợi ích của việc giải thoát tâm niệm, nhờ trí tuệ đạt được giải thoát và lợi ích của việc nhờ trí tuệ đạt được giải thoát.”

Ngày 09 tháng 07

Có hai loại bệnh tật. Đó là gì? Đó là bệnh về thân xác và bệnh về tâm lý. Chúng ta có thể nhìn thấy những chúng sinh trong vòng một năm, hai năm, năm năm, mười năm, thậm chí hàng trăm năm mà không mắc bệnh; nhưng, ngoài những người đã quét sạch được mọi phiền não ra, thì khó có thể tìm thấy một ai đó không mắc tâm bệnh cho dù là chỉ trong giây lát.

Ngày 10 tháng 07

Đặc tính của tâm từ là giúp cho người khác được hạnh phúc. Tác dụng của nó là theo đuổi hạnh phúc. Điều nó thể hiện ra ngoài là diệt trừ phiền não. Nguyên nhân kích hoạt nó chính là nhìn thấy sự đáng yêu của chúng sinh. Thành công của nó là loại bỏ ác niệm; thất bại của nó là khơi dậy những ham muốn ích kỉ.

Đặc tính của tâm bi là giúp cho người khác giải thoát khỏi đau khổ. Tác dụng của nó là không nhẫn tâm nhìn thấy người khác đau khổ. Điều nó thể hiện ra ngoài là sự nhân từ và cảm thông. Nguyên nhân kích hoạt nó chính là nhìn thấy sự bất lực của chúng sinh khi phải chịu đau khổ. Thành công của nó là khắc chế được sự tàn nhẫn; thất bại của nó là khơi dậy cảm giác đau thương.

Đặc tính của tâm hỷ là cảm thấy vui mừng cho sự thành công của người khác. Tác dụng của nó là loại bỏ lòng đố kỵ. Điều nó thể hiện ra là diệt trừ cảm giác chán ghét. Nguyên nhân kích hoạt nó chính là nhìn thấy sự thành công của chúng sinh. Thành công của nó là khắc chế được sự chán ghét; thất bại của nó là gây chuyện vui đùa.

Đặc tính của tâm xả là đối xử bình đẳng với tất thảy chúng sinh. Tác dụng của nó là có thể nhìn thấy những tố chất bình đẳng ở chúng sinh. Điều nó thể hiện ra là xoa dịu cảm giác thích thú và chán ghét. Điều kích hoạt nó chính là nhìn thấy nghiệp do chúng sinh tạo ra, thấu hiểu được người phải gánh chịu nghiệp do chúng sinh tạo ra; là họ tự mình lựa chọn có cần vui vẻ hay không, có cần giải thoát khỏi đau khổ hay không, hay là tự mình trụy lạc trong chính thành công mà mình đạt được. Thành công của nó là loại bỏ được cảm giác chán ghét và yêu thích; thất bại của nó thái độ không thèm quan tâm tới sự vô tri.

Ngày 11 tháng 07

Một người có thể trở thành một tín đồ có đức hạnh và học thức, nhưng không thể trở thành vị thầy hướng dẫn Phật pháp. Những người như vậy chưa thể gọi là chưa toàn vẹn. Nếu muốn bù đắp thiếu sót này, họ cần phải tự mình sám hối: "Làm sao để mình có thể trở thành người vừa có đức hạnh, vừa có học thức lại có thể trở thành vị thầy hướng dẫn Phật pháp?" Khi một người đã có đầy đủ những điều kiện trên thì mới có thể coi là toàn vẹn.

Ngày 12 tháng 07

Đức Thế Tôn nói với các Tỳ kheo rằng: "Cư sĩ Hatthaka ở vùng Alan thực sự có bảy loại tố chất kỳ diệu. Đó là bảy loại nào? Anh ta có đức tin, đức hạnh, trách nhiệm, liêm sỉ, học vấn, khẳng khái và trí tuệ." Nói xong, Đức Thế Tôn đứng dậy khỏi chỗ ngồi và đi vào trong phòng. Sau đó, có một Tỳ kheo đã đi tìm gặp Hatthaka và thuật lại cho anh những lời Đức Thế Tôn đã nói. Hatthaka trả lời: "Tôi hi vọng là lúc đó không có cư sĩ tại gia mặc đồ trắng có mặt ở đó."

"Không có, bạn của tôi ạ, không có ai cả."

Sau khi mang bình bát đi khất thực, vị Tỳ kheo đó về kể lại với Đức Thế Tôn về buổi nói chuyện của mình với Hatthaka. Đức Thế Tôn nói: "Lành thay! Lành thay! Này Tỳ kheo, anh ta thật khiêm tốn

biết bao! Không hề muốn người khác biết được mình có bảy tố chất tốt đó. Vì vậy, Hatthaka có thêm phẩm chất thứ tám khiến mọi người phải khen ngợi, đó là khiêm tốn."

Ngày 13 tháng 07

Người được xếp vị trí hàng đầu trên thế gian này là người thầy hướng dẫn, là người trí tuệ.

Thứ đến là những người đệ tử tu tập có thành tựu,

Tiếp theo là những người thực hành chính đạo, học thức uyên bác, người tuân thủ nghiêm ngặt các quy tắc về đức hạnh.

Ba loại người này xếp hạng cao nhất trong số các vị thần và con người,

Họ là những sứ giả của ánh sáng, những nhà hùng biện của Phật pháp;

Họ đã mở ra cánh cửa dẫn đến cuộc sống vĩnh cửu,

Giúp chúng sinh đạt được giải thoát.

Bất cứ ai đi trên con đường được dẫn dắt bởi nhà lãnh đạo tối thượng,

Hãy nghiêm túc tuân theo giáo lý,

Kiếp này chắc chắn sẽ thoát khỏi phiền não.

Ngày 14 tháng 07

Một nữ vô gia cư tên Sucimukht đến hỏi Tôn giả Xá Lợi

Phất rằng: "Khi ngài dùng bữa, tại sao mắt lại nhìn xuống?"

"Khi ta dùng bữa, mắt ta không nhìn xuống."

“Vậy khi ngài dùng bữa, mắt ngài nhìn lên trên sao?”

“Khi ta dùng bữa, mắt ta cũng không nhìn lên trên.”

“Vậy khi ngài dùng bữa, mắt ngài nhìn quanh bốn phía sao?”

“Khi ta dùng bữa, mắt ta không nhìn quanh bốn phía.”

“Vậy khi ngài dùng bữa, chắc chắn là ngài sẽ nhìn vào giữa?”

“Khi ta dùng bữa, mắt ta không nhìn vào giữa.”

“Vậy thì ngài dùng bữa như thế nào?”

“Bất kỳ Sa môn hay Bà là môn nào kiếm sống bằng nghề nghiệp không chính đáng, ví như bói toán hay những thủ thuật thấp hèn khác, những người đó mới bị coi là ăn mà nhìn xuống. Bất kỳ Sa môn hay Bà là môn nào kiếm sống bằng nghề nghiệp không chính đáng, ví như chiêm tinh lá số hay những thủ thuật thấp hèn khác, những người đó mới bị coi là ăn mà nhìn lên. Bất kỳ Sa môn hay Bà là môn nào kiếm sống bằng nghề nghiệp không chính đáng, ví như truyền tin hoặc làm chân chạy những thủ thuật thấp hèn khác, những người đó mới bị coi là ăn mà nhìn quanh bốn phía. Ta không kiếm sống bằng những nghề đó, ta kiếm sống bằng những con đường chân chính, ta dùng bữa bằng hình thức chính đáng.”

Ngày 15 tháng 07

Người biết đủ là người như thế nào? Người biết đủ là thấy bằng lòng khi cơm đủ ăn, áo đủ mặc. Người biết đủ tiếp nhận đồ bố thí rồi tiếp tục lên đường, tựa như chú chim nhỏ bay tới bay lui, ngoài đôi cánh của mình thì không cần mang theo thêm đồ vật nào khác.

Ngày 16 tháng 07

Có năm điều tốt khi nghe giảng Phật pháp. Đó là năm điều nào? Đó là được nghe những điều mà trước đó chưa từng được nghe,

làm sáng tỏ những điều được nghe trước đó, giải tỏa nghi vấn, đính chính lại cách nhìn nhận vấn đề, giúp tâm bình an.

Ngày 17 tháng 07

Như Lai và đệ tử của Ngài trụ thế là vị lợi ích to lớn cho chúng sinh, nó xuất phát từ lòng thương xót đối với thế gian, vì lợi ích, phúc lợi, niềm vui của thiên thần và của con người.

Vậy Như Lai là gì? Như Lai đản sinh tại trần gian là một đấng Vô Thượng Sĩ (người được tôn kính nhất thế gian), Chính Biến Tri (có thể biết mọi chuyện một cách chính xác), Minh Hạnh Túc (đức hạnh và thiện hạnh đều viên mãn), Thiện Thệ (tuy đã nhập Niết bàn nhưng không bao giờ bỏ rơi chúng sinh), Thế Gian Giải (hiểu biết vạn vật trên đời), Điều Ngự Trượng Phu (có thể khéo léo điều chỉnh và kiểm soát gốc rễ của chúng sinh, và hướng dẫn họ), Thiên Nhân Sư (là người thầy dạy dỗ các vị thần và con người), Ứng Cúng (đức hạnh viên mãn, được con người và thần linh cúng dường), Thế Tôn (người được thế giới kính trọng).

Vậy thế nào là đệ tử của Như Lai? Họ là những vị thầy hướng dẫn Phật pháp. Phật pháp này cho dù là lúc bắt đầu, ở giữa hay ở cuối; cho dù là ở câu từ hay ý nghĩa đều rất tuyệt vời. Các đệ tử của Như Lai có thể giải thích một cách rõ ràng và hoàn chỉnh về đời sống thánh thiện và thanh tịnh đó.

Đây chính là Như Lai và đệ tử của Như Lai. Họ sống ở thế gian là để làm lợi ích lớn lao cho chúng sinh. Nó xuất phát từ lòng thương cảm với thế gian, vì lợi ích, phúc lợi và niềm vui của các vị thần và con người.

Ngày 18 tháng 07

Ta nên lý giải phẩm chất cao thượng của tâm từ theo cách này: "Người chỉ biết suy tính cho lợi ích cá nhân mà không màng tới lợi ích của người khác, kiếp này sẽ không đạt được thành tựu gì, kiếp sau cũng không được vui vẻ. Người nguyện giúp đỡ tất cả chúng

sinh nhưng lại không thương yêu bản thân mình, làm sao có thể chứng ngộ Niết bàn? Nếu bạn muốn dẫn dắt chúng sinh chứng ngộ Niết bàn, thì trước tiên phải chúc phúc cho chúng sinh đạt được lợi ích ở thế gian. Bạn nên nghĩ rằng: "Chỉ nghĩ suông thì không thể giúp chúng sinh đạt được lợi ích và niềm vui, hãy để tôi cố gắng thực hiện nó." Bạn nên nghĩ: "Bây giờ tôi ủng hộ họ, thúc đẩy lợi ích cho họ, sau này họ sẽ là những người đồng hành cùng tôi để chia sẻ Phật pháp." Bạn cũng nên nghĩ: "Không có những chúng sinh này, tôi không thể tích lũy, đạt được những yếu tố tất yếu của Chính giác, bởi họ chính là nguyên nhân để tôi tu tập và đạt được Phật tính. Tất cả chúng sinh này là nguồn phúc báo để tôi tích đức, để tôi gieo trồng căn lành. Vì vậy, họ chính là những đối tượng được tôn kính nhất." Vì vậy, bạn nên khơi dậy mong muốn mạnh mẽ để cải thiện lợi ích cho tất cả chúng sinh. Tại sao phải lan tỏa tâm từ tới tất cả chúng sinh? Bởi vì đây chính là nền tảng của tâm từ. Khi một người dùng vô lượng tâm để mưu cầu lợi ích và niềm vui cho chúng sinh, mong muốn giải trừ đau khổ cho chúng sinh sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Tâm từ là yếu tố bắt buộc, là nền tảng, là cội nguồn, là sự dẫn dắt để người tu tập có thể trở thành Phật."

Ngày 19 tháng 07

Vào một dịp nọ, trên đồi Ngạc Ngư (Cá Sấu) trong vườn Lộc Uyển (Sarnath) thuộc Bhesakala Grove, Ấn Độ, Đức Thế Tôn sống với tộc người Bhagqis. Khi đó, cư sĩ Nakulapita bị ốm rất nặng. Bà Nakulamata vợ ông Nakulapita nói với chồng: "Tôi xin ông đừng chết trong lo âu sầu muộn. Vì Đức Thế Tôn từng nói, người chết trong lo âu sầu muộn thì kết cục sẽ không được tốt. Có thể ông sẽ nghĩ: 'Ôi, tôi chết rồi thì vợ tôi không có khả năng nuôi dạy con cái và quản lý gia đình. Nhưng ông đừng nghĩ như vậy, vì tôi rất giỏi việc dệt vải và xử lý lông cừu. Sau khi ông qua đời, tôi có thể nuôi dạy con cái và quản lý gia đình.'"

"Hoặc ông có thể nghĩ rằng: 'Sau khi tôi chết vợ tôi sẽ tái giá.' Nhưng ông đừng nghĩ như vậy, vì tôi và ông đều biết, trong mười sáu năm qua, chúng ta đều sống cuộc đời thánh thiện của một người cư sĩ."

"Hoặc ông có thể sẽ nghĩ: 'Sau khi tôi chết, vợ con sẽ không còn khát vọng được gặp Đức Thế Tôn và chúng Tăng nữa.' Nhưng ông

đừng nghĩ như vậy, vì khát vọng được gặp họ sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn mà thôi."

"Hoặc ông có thể nghĩ rằng: 'Sau khi tôi chết, vợ con sẽ không còn giữ đức hạnh.' Nhưng ông đừng nghĩ như vậy, vì chỉ cần Đức Thế Tôn còn cho phép thu nhận nữ đệ tử mặc áo trắng, tuân thủ đức hạnh tại gia, thì tôi vẫn là một trong những người đó. Ai mà còn nghi ngờ thì có thể đến hỏi Đức Thế Tôn."

"Hoặc ông có thể nghĩ: 'Sau khi tôi chết, vợ con không thể chuyên tâm.' Nhưng ông đừng nghĩ như vậy, vì chỉ cần đức Thế Tôn vẫn thu nhận những người nữ đệ tử tại gia mặc trang phục màu trắng đạt tới cảnh giới đó, thì tôi là một trong những người đó. Ai mà còn nghi ngờ có thể đến hỏi đức Thế tôn."

"Hoặc ông có thể nghĩ: 'Vợ mình không thể thiết lập nền tảng kiên cố và chỗ đứng vững chắc trong Phật pháp và giới luật. Bà ấy sẽ không đạt được an lạc, giải tỏa nghi ngờ, xây dựng niềm tin, tự lập và tu tập theo lời dạy vị thầy hướng dẫn.' Nhưng ông không phải lo về điều đó, bởi chỉ cần nữ đệ tử tại gia mặc trang phục màu trắng mà Thế Tôn thu nhận có thể thiết lập nền tảng kiên cố và chỗ đứng vững chắc trong Phật pháp và giới luật, đạt được an lạc, xóa bỏ nghi ngờ, xây dựng niềm tin, tự lập và tu tập theo lời dạy của các thầy, thì tôi sẽ là một trong những người đó. Nếu ai còn nghi ngờ, có thể đến hỏi Đức Thế Tôn."

Nhờ những lời an ủi của vợ, bệnh tình của Nakulapita dần chuyển biến tốt, cuối cùng ông đã hồi phục. Ông ngồi dậy, chống gậy đi gặp Đức Phật, kể lại chuyện đó với Ngài. Đức Thế Tôn nói: "Đây là lợi ích của con. Con được Nakulamata hướng dẫn và dìu dắt; Bà ấy tràn đầy lòng từ bi và quan tâm tới hạnh phúc của con. Con được hưởng lợi rất nhiều từ điều đó."

Ngày 20 tháng 07

Tôi học được hai điều: không tự mãn với cảnh giới tốt đẹp mà mình đã đạt được, không nên từ bỏ những điều chưa đạt được. Tôi không bỏ cuộc, tiếp tục nỗ lực, đồng thời tôi nghĩ rằng: "Chỉ cần những điều có thể dùng sức người để đạt được thì dù da, xương, gân bị co rút, máu thịt khô cạn thì tôi cũng không từ nan." Nhờ vào nỗ lực tinh tấn, tôi chứng đắc quả vị Chính giác không còn bị

trói buộc và đạt được tự do.

Ngày 21 tháng 07

Không nhanh không chậm, tôi vượt qua được cơn hồng thủy. Nếu kéo dài thời gian, tôi sẽ bị chết đuối; nếu quá vội vàng, tôi sẽ bị cuốn vào vòng xoáy của dòng nước. Và với cách không nhanh không chậm tôi đã vượt qua dòng nước lũ an toàn.

Ngày 22 tháng 07

Giống như đại dương ngày càng sâu hơn, không có hiện tượng dốc đứng đột ngột. Tương tự như vậy, Phật pháp và giới luật là phát triển từng bước, là một hình thức tu tập theo tuần tự, rèn luyện theo thứ tự; hoàn toàn không phải là sự giác ngộ một cách đột ngột.

Ngày 23 tháng 07

Vào một thuở nọ, khi ta vừa mới đắc đạo, đang ngồi dưới cội Bồ đề bên bờ sông Neranjara, Mara nói với ta: "Hãy nhập diệt[1] đi! Đây là thời điểm tốt để Đức Thế Tôn nhập diệt." Nhưng ta đã nói với Mara: "Khi các Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, các cư sĩ tại gia có thể học tập sâu hơn, mở mang trí tuệ, rèn luyện tốt hơn, ghi nhớ giáo lý, thông hiểu mọi giáo lý lớn nhỏ, trau dồi đức hạnh, giảng dạy và hoằng truyền Phật pháp khiến đạo Phật được hưng thịnh, mở mang Phật pháp, giải thích kỹ càng khiến nó trở nên rõ ràng hơn, có thể phản bác lại những giáo lý sai lầm do người khác giảng dạy, truyền bá chân lý của tự do và niềm tin ra bên ngoài, thì lúc đó ta mới nhập diệt; khi cuộc sống tu tập đã thịnh hành, đã thành công nhận được sự đón nhận của chúng sinh, không còn bị xem thường, được phổ biến rộng rãi trong cõi trời và cõi người, thì lúc đó ta mới nhập diệt."

[1]. Nhập diệt: Nhập vào cõi vắng lặng, Niết bàn.

Ngày 24 tháng 07

Có năm điều mà đệ tử xuất gia và các cư sĩ tại gia cần ghi nhớ. Đó là năm điều gì? "Tuổi già cuối cùng rồi cũng sẽ tìm đến chúng ta, chúng ta chưa vượt qua được nó; bệnh tật cuối cùng rồi cũng sẽ tìm đến chúng ta, chúng ta chưa qua được nó; cái chết cuối cùng rồi cũng sẽ tìm đến chúng ta, chúng ta chưa vượt qua được nó; tôi là kết quả của nghiệp báo chính mình, là người gánh chịu nghiệp báo - nghiệp chính là nguồn gốc, thân thuộc về nền tảng. Bất cứ nghiệp nào do tôi tạo ra, cho dù là thiện hay ác, tôi đều phải gánh chịu hậu quả." Năm điều này, những người xuất gia hay cư sĩ tại gia đều phải nhớ lấy.

Ngày 25 tháng 07

Ở vùng phía Nam có một kiểu lễ rửa tội, trong khi hành lễ cần chuẩn bị đầy đủ thức ăn cứng và mềm, kẹo ngọt và đồ uống, ca hát, nhảy múa và có cả âm nhạc. Tuy đây là lễ rửa tội, nhưng nó không gột rửa được bất cứ điều gì. Nó là một hoạt động thấp kém, tầm thường, dung tục, đáng xấu hổ, không thể giúp con người hành thiện, loại bỏ điều ác, loại bỏ dục vọng, ổn định tâm trí, đạt được kiến thức uyên thâm và giác ngộ Niết bàn.

Ta sẽ giảng giải cho mọi người một kiểu rửa tội khác. Nó có thể giúp con người hành thiện, loại bỏ điều ác, loại bỏ dục vọng, ổn định tâm trí, đạt được kiến thức uyên thâm và giác ngộ Niết bàn. Nó còn có thể giúp chúng sinh thoát khỏi luân hồi, thoát khỏi sự yếu đuối, chết chóc, bi thương, đau khổ, đau buồn, phiền muộn, tuyệt vọng. Vậy thì cách thức rửa tội như thế nào? Một người nếu có được Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mệnh, Chính tinh tiến, Chính niệm, Chính định, tự do và tri thức hoàn thiện và tự do, thì cái thấy sai lầm, suy nghĩ sai lầm và lời nói sai lầm của người đó đều được gột rửa sạch, tình trạng

xấu xa do những điều trên gây ra cũng được rửa sạch. Các điều kiện để sản sinh cảnh giới tốt thông qua Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mệnh, Chính tinh tiến, Chính niệm, Chính định cũng trở nên tốt hơn.

Ngày 26 tháng 07

Khi ta giao tiếp với người khác, thời điểm giao tiếp có thể là thích đáng hoặc không thích đáng; nội dung giao tiếp có thể phù hợp với thực tế hoặc xa rời thực tế, hợp với tôn chỉ hoặc xa rời tôn chỉ; ngữ khí nói chuyện có thể nhã nhặn hoặc thô lỗ; trong lòng có thể tràn đầy tình yêu thương hoặc đầy sân hận.

Chúng ta nên tự rèn luyện bản thân bằng cách: "Tâm không mang ý niệm sai lầm, miệng không nói lời ác ý, thể hiện sự ôn hòa nhân từ, đầy tình yêu thương, sống không thù hận. Trước tiên nên thể hiện lòng nhân từ đối với một ai đó, dần dần lan tỏa nó ra khắp thế giới mà không có giới hạn, để nó trở thành một tình thương vô lượng vô biên, không có giới hạn, không có ác niệm và không có sân hận." Chúng ta nên tự rèn luyện bản thân mình như vậy.

Ngày 27 tháng 07

Thế nào là ngưỡng mộ sai lầm? Ví dụ, có một cư sĩ hoặc con trai ông ta có rất nhiều lúa mì, vàng và bạc, tôi tớ trong nhà nhìn thấy sẽ nghĩ: "Nếu như số của cải này không thuộc về họ!" hoặc giả có một Sa môn hoặc Bà la môn được người khác tặng nhiều quần áo, lương thực, chỗ ở, thuốc thang, rồi có một Sa môn hoặc Bà la môn khác nhìn thấy sẽ nghĩ: "Nếu như họ không nhận được nhiều đồ vật như vậy!" đó là sự ngưỡng mộ sai lầm. Ta không thể loại bỏ sự ngưỡng mộ sai lầm này bằng lời nói hay hành động. Chỉ có thể nhờ vào trí tuệ để nhìn thấu nó mới có thể tiêu trừ được nó.

Ngày 28 tháng 07

Con người nên kiểm soát được lời nói và suy nghĩ,

Cũng không nên để thân thể làm điều sai trái.

Nếu gia đình giàu có về vật chất,

Nên chia sẻ với người khác,

Đối xử với mọi người bằng sự ôn hòa và tự tin,

Lời nói cũng nên thân thiện và gần gũi.

Ngày 29 tháng 07

Một người, nếu sáng trưa chiều tối đều bố thí một trăm đồng, hoặc sáng trưa chiều tối đều phát triển lòng yêu thương của mình, cho dù chỉ trong khoảng thời gian ngắn ngủi như thời gian vắt sữa cho một chú bò. Nếu so sánh hai hành động này thì hành động thứ hai có lợi hơn. Vì vậy, chúng ta cũng nên rèn luyện bản thân mình như vậy và nên nghĩ rằng: "Chúng ta thông qua tình yêu thương để phát triển tâm tự do, chúng ta thường xuyên tu tập, giúp tình yêu thương trở thành phương tiện và nền tảng cho chính mình. Chúng ta nên hỗ trợ, bảo vệ và phát triển nó."

Ngày 30 tháng 07

Nếu một người nào đó nắm bắt được lời kinh một cách chính xác, rồi thực hành theo những lời dạy trong kinh đã chỉ dẫn, thì người đó sẽ có trách nhiệm với niềm vui, hạnh phúc và lợi ích của chúng sinh. Ngoài ra, họ sẽ tạo nên nghiệp thiện lớn và giúp ích cho việc củng cố Phật pháp.

Ngày 31 tháng 07

Cư sĩ Nakulapita thưa với Đức Thế Tôn rằng: “Thưa Đức Thế Tôn, con là người già cả yếu đau, không còn sống được bao lâu nữa, được gặp Đức Thế Tôn đáng kính và chúng Tăng là một điều rất đáng quý. Vì vậy, mong Đức Thế Tôn hãy động viên an ủi con. Điều này sẽ khiến cho con được hưởng lợi và vui vẻ trong một thời gian dài.”

“Này cư sĩ, con nói rất đúng. Thật là ngu ngốc khi một người có thân xác thịt lại tuyên bố rằng anh ta có sức khỏe cho dù chỉ trong chốc lát. Vì vậy, con nên rèn luyện bản thân, phải tự nghĩ rằng: ‘Tuy thân xác thịt của ta đang bị bệnh, nhưng tâm của ta thì không.’ Con nên tự rèn luyện mình như vậy.”

Tháng 8

Ngày 01 tháng 08

Ta là một Bà la môn chân chính, sẵn sàng giúp đỡ người khác trở nên trong sáng liêm khiết, ta đang trải qua kiếp sống cuối cùng, là một bác sĩ nội ngoại khoa xuất sắc. Các con là những đứa con đích thực của ta, sinh ra từ miệng của ta, sinh ra từ Phật pháp, được tạo nên từ Phật pháp. Là người thừa kế về tinh thần của ta chứ không phải là vật chất.

Ngày 02 tháng 08

Có sáu hành động thể hiện sự cân nhắc chu toàn. Là những hành động nào? Cho dù là nơi công cộng hay nơi riêng tư, đều nên dùng những hành động yêu thương để đối xử với những người bạn đồng tu có đời sống thánh thiện. Cho dù là nơi công cộng hay nơi riêng tư, đều nên dùng những lời nói yêu thương để đối xử với những người bạn đồng tu có đời sống thánh thiện. Cho dù là nơi công cộng hay nơi riêng tư, đều nên dùng những ý nghĩ yêu thương để đối xử với những người bạn đồng tu có đời sống thánh thiện. Những gì gặt hái được bằng hình thức chính đáng, cho dù đó chỉ là những đồ bỏ đi cũng nên chia sẻ một cách vô tư với các bạn đồng tu có cuộc sống thánh thiện. Hơn nữa, cần có đủ các đức tính hoàn chỉnh, không khuyết điểm, không tì vết, không vết bẩn, có thể đem lại tự do, có thể giúp ích cho thiền định v.v để ta có thể sống hòa thuận với các bạn đồng tu. Cuối cùng, nên trau dồi

Chính kiến để có thể cứu rỗi, dẫn dắt người khác đưa ra hành động loại bỏ phiền não, dùng Chính kiến này để sống cùng với các bạn đồng tu. Đó chính là sáu hành vi thể hiện sự cân nhắc chu toàn.

Ngày 03 tháng 08

Đức Phật giống như một người kiên định có thể bảo hộ chúng ta tránh khỏi sự sợ hãi, Pháp giống như một phòng tuyến phòng thủ chống lại sự sợ hãi, Tăng đoàn giống như người tìm ra phương pháp phòng vệ.

Đức Phật giống như người biết an ủi, Pháp giống những vật để an ủi, Tăng đoàn giống như người được an ủi.

Đức Phật giống như người bạn chân chính, Pháp giống như lời khuyên hữu ích, Tăng đoàn giống như người nhờ làm theo lời khuyên nên thực hiện được các ước nguyện.

Ngày 04 tháng 08

Một người không thể kiểm soát, quản lý, loại trừ dục vọng của mình, thì không thể kiểm soát, quản lý, loại trừ dục vọng giúp cho người khác. Nhưng một người có thể tự kiểm soát, quản lý, loại trừ dục vọng của mình, thì có thể giúp đỡ người khác cũng làm được như vậy.

Ngày 05 tháng 08

Lâu xa về trước, nước Xá Vệ có vị vua bảo với cận vệ rằng: “Này người hầu cận tốt của ta, hãy tập hợp tất cả những người dân bị mù bẩm sinh về đây cho ta.”

“Vâng, thưa Bệ hạ.” Người hầu đó trả lời và làm theo thánh chỉ.

Sau khi cận vệ hoàn thành nhiệm vụ, nhà vua lại hỏi: “Này người hầu cận tốt của ta, hãy cho đám dân mù đó xem một con voi.”

“Vâng, thưa Bệ hạ.” Người đó lại làm theo thánh chỉ. Anh ta dẫn những người mù đó tới bên những vị trí khác nhau của con voi từ đầu, tai, ngà, mũi, chân, mông, đuôi, đoạn cuối của đuôi v.v., Sau đó nói với họ rằng: “Đây là con voi.”

Sau khi xong việc, người đó về bẩm lại với nhà vua: “Thưa Bệ hạ, voi đã được mang đến trước mặt những người mù, mời người hạ chỉ dạy!”

Nhà vua liền tiến lên trước mặt từng người mù và hỏi: “Này những kẻ mù lòa kia! Ngươi đã nhìn thấy voi chưa?”

Những người mù trả lời: “Đã nhìn thấy rồi, thưa bệ hạ.”

Nhà vua lại hỏi: “Vậy hãy nói cho ta biết con voi trông như thế nào.”

Người đứng ở chỗ đầu con voi nói: “Con voi giống như một chiếc nồi.”

Người đứng ở chỗ tai con voi trả lời: “Voi giống như cái mẹt dùng để sảy cám.”

Người đứng ở vị trí ngà voi thì nói voi giống như chiếc lưỡi cày, người đứng ở chỗ vòi voi thì nói rằng voi giống như trụ chiếc cày, người đứng ở chân voi nói voi giống như cột nhà, người đứng ở chỗ lưng voi thì nói voi giống như cái cối, người đứng ở chỗ đuôi voi thì nói rằng voi giống như cái chày, người đứng ở lông đuôi voi thì nói rằng voi giống chiếc chổi. Tiếp đến, họ bắt đầu cãi nhau, vừa cãi vừa hò hét: “Con voi không phải như vậy”, “Nó như thế này cơ!”. Cuối cùng, họ thậm chí đã đánh nhau. Nhà vua thấy vậy cũng thấy thú vị.

“Tương tự như vậy, những người ngoại đạo chẳng khác gì người mù, nhìn không rõ, không phân biệt được thiện ác, không phân biệt được đâu là Phật pháp, đâu không phải là Phật pháp. Sự ngu dốt của họ khiến họ ưa thích tranh cãi, ưa thích tranh biện, ham ưa tranh chấp, ai cũng khăng khăng cho mình là đúng.”

Bấy giờ, Đức Thế Tôn, người hiểu rõ hiện tượng này đã lên tiếng giải thích:

Tự xưng là Sa môn và Bà la môn,

Nhưng không ngừng tranh luận và cố chấp;

Bảo vệ ý kiến của mình mà tranh cãi,

Chỉ nhìn thấy một mặt của sự việc.

Ngày 06 tháng 08

Người thợ mộc và đồ đệ của anh ta có thể nhìn thấy công cụ bị bào mòn vì hàng ngày nó tiếp xúc với tay của họ, nhưng họ không thể biết được những công cụ đó hôm nay đã mòn đi bao nhiêu, hôm qua mòn đi bao nhiêu, sau này sẽ còn mòn thêm bao nhiêu nữa. Cũng giống như vậy, người chuyên tâm tu tập thiền định không thể biết hôm nay họ đã loại bỏ được bao nhiêu phiền não, hôm qua họ loại bỏ được bao nhiêu phiền não, sau này sẽ loại bỏ thêm bao nhiêu phiền não nữa. Họ chỉ biết được rằng phiền não sẽ không ngừng được loại bỏ theo từng ngày.

Ngày 07 tháng 08

Tu tập tình yêu thương, tăng trưởng tình yêu thương, mở rộng tình yêu thương, khiến tình yêu thương đó trở thành phương tiện và nền tảng cho mọi thứ, kiên trì bảo vệ từ tâm, khiến cho tình yêu thương trở thành thói quen và làm cho nó vững chắc thêm. Tu tập như vậy giúp cho tâm niệm được giải thoát, ta sẽ đạt được mười một điều tốt. Đó là những điều gì? Đó là cho dù lúc thức hay lúc ngủ ta đều được an lạc, không gặp ác mộng, được người và thần thánh yêu quý, được thiên thần bảo vệ, không bị tai họa bởi lửa, thuốc độc hay đao kiếm, tâm trí dễ dàng tập trung, da dẻ hồng hào. Lúc lâm chung đầu óc vẫn được tỉnh táo, cho dù không được tu tập thêm thì ít nhất kiếp sau anh ta vẫn được sinh lên cõi sắc giới.

Ngày 08 tháng 08

Người đã được giải thoát về tâm niệm, sẽ không tranh luận với người khác, cũng không xảy ra tranh chấp với họ. Người ấy vẫn sử dụng những ngôn từ mà thế gian thường dùng, nhưng không quá chấp trước vào chúng.

Ngày 09 tháng 08

“Thưa Cồ Đàm chí thiện, con có lập trường và quan điểm rằng, nếu ai đó nói ra những điều họ nhìn thấy, nghe thấy, cảm giác thấy, thì họ có thể yên tâm nói rằng: ‘Đây là những điều tôi nhìn thấy, đây là những điều tôi nghe thấy, đây là những điều tôi cảm giác thấy. Anh ta làm như vậy sẽ không gây ra tổn hại gì chứ ạ?.’”

“Này Bà la môn, bản thân ta không nói rằng một người nào đó nên nói ra những điều mà họ nhìn thấy, nghe thấy, hay cảm thấy. Ta cũng không nói không được nói ra những điều này. Nếu một ai đó nói ra điều mình nhìn thấy, nghe thấy, cảm thấy và những điều mình hiểu mà sẽ dẫn đến tình huống không tốt thì anh ta không nên nói. Nếu nói ra nói ra những điều mình nhìn thấy, nghe thấy, cảm thấy và những điều mình hiểu sẽ dẫn đến tình huống tốt xảy ra thì anh ta nên nói.”

Ngày 10 tháng 08

Một lần nọ, vị Tỳ kheo tên là Visakha ở Pancaks đang giảng pháp trong hội trường. Khi màn đêm buông xuống, Đức Thế Tôn đang tĩnh tọa liền đứng dậy bước vào hội trường, ngồi vào vị trí dành sẵn cho Ngài và hỏi rằng: “Là ai đang giảng pháp mà hay như vậy?”

“Thưa Đức Thế Tôn, là Tỳ kheo Visakha ạ.”

Sau đó, Đức Thế Tôn nói với Tỳ kheo Visakha: “Giảng hay lắm! Visakha, nói hay lắm! Con đã dùng những lời nói nho nhã, rõ ràng, không thô tục, dễ hiểu và không thiên vị để giảng giải Phật pháp

cho chúng Tăng, giúp họ tiến bộ, giác ngộ và tích cực."

Tiếp đến, Thế Tôn đọc bài kệ:

Nếu anh ta không lên tiếng thì mọi người không biết đến anh ta,

Vậy anh ta là bậc trí giả lẫn trong đám đông.

Nếu anh ta cất lời và giảng giải về sự siêu thoát,

Mọi người sẽ biết đến anh ta.

Vậy nên, hãy để anh ta thắp lên ánh sáng của Phật pháp,

Để anh ta dương cao ngọn cờ của bậc trí giả,

Bậc trí giả với bài phát biểu khai sáng,

Phật pháp chính là ngọn cờ hiệu cho các bậc trí giả.

Ngày 11 tháng 08

Ta đã truyền thụ toàn bộ Phật pháp, một người chỉ cần hiểu rõ bốn câu kệ trong Phật pháp, đồng thời ứng dụng nó vào trong cuộc sống thì có thể được gọi là người uyên bác, là người nhớ hết Phật pháp.

Ngày 12 tháng 08

Khi Đức Thế Tôn sống tại Tinh xá Ghosita ở Kosambi, Tôn giả Ca Lưu Đà Di (Kālodayin) đang thuyết pháp cho các cư sĩ đứng xung quanh mình. Đúng lúc ngài A Nan trông thấy, liền đến thưa với Đức Thế Tôn. Thế Tôn nói: "Này A Nan, thật không dễ để thuyết pháp cho người khác. Khi thuyết pháp cho người khác cần phải xác định được năm điều. Đó là gì? Khi thuyết pháp cần nghĩ: 'Tôi sẽ giới thiệu các pháp theo thứ tự từ đơn giản đến phức tạp, tôi sẽ lấy đó là đề tài để thuyết giảng, tôi cần dùng tấm lòng nhân ái để

thuyết giảng, tôi không mưu cầu lợi ích gì từ việc thuyết pháp, việc tôi thuyết pháp không đem đến thảm họa gì cho bản thân và người khác'. Này A Nan, thuyết pháp cho người khác thực sự không dễ chút nào. Chính vì vậy, trước khi thuyết pháp cho người khác phải nắm rõ được năm điều này."

Ngày 13 tháng 08

Nếu gặp phải người dùng lời nhục mạ bạn, dùng nắm đấm đánh bạn, dùng đất đá ném bạn, dùng gậy gộc đánh bạn hoặc dùng kiếm để tấn công bạn; bạn nên gạt bỏ mọi ham muốn và lo lắng trần tục sang một bên, nên rèn luyện bản thân bằng cách: "Lòng ta không được dao động, ta không được nói lời độc ác, phải biết thương xót cho người khác và không ôm lòng sân hận, phải biết nghĩ cho lợi ích của người khác." Bạn nên tự rèn luyện bản thân mình như vậy.

Ngày 14 tháng 08

Nên tự rèn luyện bản thân theo cách này, phải nghĩ rằng: "Ta phải luôn luôn học tập những lời dạy sâu sắc, uyên bác, siêu việt của Đức Thế Tôn." Hãy nên tự rèn luyện bản thân như vậy.

Ngày 15 tháng 08

Một người vô gia cư tên Potaliya đến bái kiến Đức Thế Tôn, cung kính vấn an Ngài rồi ngồi sang một bên. Đức Thế Tôn liền nói với người này: "Này Potaliya, trên thế gian có bốn loại người. Đó là những loại người nào? Thứ nhất, đó là kiểu người nói ra những lời phê bình vào những thời điểm thích đáng, nói ra sự thật của vấn đề, nhưng không khen ngợi những điều đáng khen ngợi. Thứ hai là kiểu người đưa ra lời khen vào thời điểm thích đáng, nói đúng sự thật của vấn đề, nhưng không phê bình những điều cần phải

phê bình. Thứ ba là kiểu người không phê bình điều cần phê bình cũng không khen ngợi điều cần khen ngợi. Cuối cùng đó là kiểu người đưa ra lời khen vào thời điểm thích đáng và khen ngợi điều cần khen ngợi, nói đúng sự thật của vấn đề. Trong bốn kiểu người này, con cho rằng kiểu người nào đáng kính nhất, và hiếm có nhất?"

"Thưa Cồ Đàm chí thiện, con cho rằng kiểu người không phê bình điều cần phê bình, cũng không khen ngợi điều cần khen ngợi là kiểu người đáng kính nhất và hiếm có nhất. Vì họ không quan tâm tới tất thảy mọi thứ, vì vậy mà trở nên đáng kính."

"Ta lại cho rằng người biết đưa ra lời phê bình đúng thời điểm, khen ngợi điều đáng khen ngợi, nói ra đúng sự thật của sự việc là nhân tài đáng kính. Tại sao như vậy? Bởi anh ta nắm bắt được thời điểm thích hợp, vì vậy mà trở nên đáng kính."

Ngày 16 tháng 08

Giống như nước sông Hằng chảy về phía đông, một người đang nuôi dưỡng và tu tập Bát chính đạo sẽ hướng tới Niết bàn.

Ngày 17 tháng 08

"Ta nói cho con biết rằng: Nếu một người trẻ tuổi thông minh, chân thành, thật thà, thẳng thắn đến chỗ ta, ta sẽ dạy Phật pháp cho người đó. Nếu anh ta có thể tu tập theo Phật pháp, trong vòng bảy năm, dựa vào kiến thức học được và khả năng quan sát cũng đủ để cho người trẻ tuổi xuất gia đó đạt được những gì anh ta muốn. Đừng nói là bảy năm, cho dù trong bảy ngày anh ta cũng có thể làm được."

"Có thể con sẽ nghĩ: 'Sa môn Cồ Đàm nói vậy chẳng qua là để thu hút đệ tử.' Nhưng cách nghĩ này hoàn toàn không đúng. Người thầy hiện tại của con có thể tiếp tục hướng dẫn con. Con có thể sẽ nghĩ: 'Ngài ấy muốn chúng ta từ bỏ giới luật của mình.' Nhưng cách nghĩ này hoàn toàn không đúng, con có thể tiếp tục tuân thủ

giới luật của con. Con cũng có thể nghĩ: 'Ngài ấy muốn chúng ta từ bỏ phương thức sống hiện tại.' Nhưng cách nghĩ này hoàn toàn không đúng, con có thể tiếp tục duy trì phương thức sống hiện tại. Con cũng có thể sẽ nghĩ: 'Ngài ấy muốn chúng ta tu tập những điều mà tôn giáo chúng ta cho rằng là sai, hoặc không tu tập những điều mà tôn giáo chúng ta cho là đúng.' Nhưng cách nghĩ này hoàn toàn sai, con có thể tiếp tục tu tập những điều tôn giáo con cho rằng đúng và tránh tu tập những điều tôn giáo con cho rằng sai. Nhưng trên đời còn những thứ chưa vứt bỏ được, những thứ vô ích bị vấy bẩn, những thứ dẫn đến luân hồi, những thứ khiến con người sợ hãi, những thứ sẽ gây ra đau khổ trong tương lai, những thứ liên quan đến sinh lão bệnh tử. Ta đang giảng giải Phật pháp để mọi người có thể vứt bỏ được những thứ đó. Nếu con tu tập đúng cách, những vết bẩn này sẽ được loại bỏ, những thứ trong sạch thuần khiết ngày sẽ nhiều lên. Trong kiếp sống này, con có thể dựa vào kiến thức và khả năng quan sát của mình để được khai sáng trí tuệ và gìn giữ nó."

Ngày 18 tháng 08

Những điều con người mong muốn,

Thường không giống với thực tế,

Vậy nên sinh ra thất vọng.

Là cách thế sự vận hành.

Ngày 19 tháng 08

Trên đời có ba kiểu bệnh nhân. Đó là ba kiểu nào?

Có một kiểu bệnh nhân cho dù nhận đủ thức ăn, thuốc thang và được chăm sóc cẩn thận nhưng không thể bình phục.

Một kiểu bệnh nhân khác là cho dù không nhận đủ thức ăn, thuốc thang, không được chăm sóc cẩn thận nhưng lại bình phục.

Một kiểu bệnh nhân khác nữa là chỉ khi nhận đủ thức ăn, thuốc thang và được chăm sóc cẩn thận thì mới có thể bình phục.

Chế độ ăn uống hợp lý, thuốc men và chăm sóc đầy đủ là dành để chữa trị cho kiểu bệnh nhân thứ ba, nhưng hai kiểu bệnh nhân còn lại vẫn cần có sự chăm sóc.

Trên đời có ba kiểu người có thể so sánh với ba kiểu bệnh nhân này. Đó là ba kiểu người nào?

Kiểu thứ nhất, cho dù có cơ hội được gặp Như Lai, học tập Phật pháp và gìn giữ giới luật hay không thì họ đều không chịu thực hành nghiệp thiện.

Kiểu thứ hai, cho dù có cơ hội được gặp Như Lai, học tập Phật pháp và gìn giữ giới luật hay không thì họ đều thực hành nghiệp thiện.

Kiểu người thứ ba, chỉ khi nhìn thấy Như Lai, học tập Phật pháp và gìn giữ giới luật thì mới thực hành nghiệp thiện.

Phật pháp là dành cho kiểu người thứ ba, nhưng vẫn cần được truyền thụ cho hai kiểu người còn lại.

Ngày 20 tháng 08

Một người nên quan tâm tới lợi ích của bản thân và người khác như thế nào? Người đó trước tiên phải nên khắc chế sự tham, sân, si của chính mình, sau đó mới động viên người khác làm theo.

Ngày 21 tháng 08

Có năm yếu tố khiến cho món quà của một người trở nên hoàn hảo. Đó là năm yếu tố nào? Người tặng quà với thái độ tôn kính, trao quà với tấm lòng tràn đầy thân thiện, đích thân trao tặng, mang những thứ tốt lành đi tặng, lúc tặng có suy xét đến hậu quả của nó.

Ngày 22 tháng 08

Tôn giả A Nan đến trước cửa nhà, tựa người vào cột cửa vừa khóc vừa nói rằng: "Tôi vẫn chỉ là một người học trò, cần cố gắng để hoàn thiện, vậy mà người thầy từ bi đáng kính của tôi sắp nhập diệt rồi."

Lúc này, Đức Thế Tôn hỏi chúng Tăng: "A Nan đang ở đâu?"

Chúng Tăng liền thuật lại sự tình, Đức Thế Tôn nghe xong, nói: "Hãy đi đi! Tỳ kheo, đi nói với A Nan rằng: 'Này A Nan người bạn của ta, Đức Thế Tôn đang gọi ngài.'"

Khi A Nan đến nơi, Thế Tôn liền nói: "Đủ rồi! A Nan, đừng khóc nữa! Trước đây chẳng phải ta đã dạy cho các con rồi sao? Điều ta yêu quý có lúc rồi cũng tiêu tan, có sinh, có hình thành, có hội họp tất có ly biệt và tan rã, điều này sao có thể có ngoại lệ được? Từ trước tới nay, con vẫn luôn hòa nhã thân thiện, toàn tâm toàn ý phụng sự Như Lai, con phụng sự Như Lai với thân khẩu ý nhân từ, con đã tích được thiện đức rất lớn. Giờ đây con chỉ cần nỗ lực tinh tiến, không lâu sau chắc chắn con sẽ thoát khỏi sự trói buộc của phiền não."

Ngày 23 tháng 08

"Nếu có người phê bình ta, phê bình Phật pháp hay chúng Tăng, các con không được vì vậy mà tức giận, sân hận hay phiền muộn. Bởi nếu tức giận, sân hận hay phiền muộn sẽ cản trở các con, khiến các con không thể phân biệt được lời nói của họ đúng hay sai, các con có thể phân biệt rõ được không?"

"Không thể, thưa Thế Tôn."

"Vậy nên, khi người khác phê bình ta, phê bình Phật pháp hoặc chúng Tăng, các con nên giải thích với họ điều gì là không chính xác, hãy nói: 'Điều đó không đúng, đó không phải con đường của chúng tôi, chúng tôi không làm như vậy.' Tương tự như vậy, nếu

có người khen ngợi ta, Phật pháp hay chúng Tăng, các con cũng không nên lấy đó làm hân hoan, vui mừng hay tự phụ. Vì hân hoan, vui mừng và tự phụ sẽ cản trở chúng ta phân biệt chân tướng sự việc. Vì vậy, khi có người khen ngợi ta, khen ngợi Phật pháp hay chúng Tăng, các con nên giải thích với họ rằng: 'Điều đó là đúng, đó là con đường của chúng tôi, là cách mà chúng tôi đang làm.'"

Ngày 24 tháng 08

Con người nếu có điều gì chưa bằng lòng, đau khổ tất sẽ tìm đến, khiến chúng ta cho dù đang đi, đứng, ngồi hay nằm đều không cảm thấy vui vẻ, hoan hỷ; cho dù trong rừng sâu, dưới gốc cây, ở một mình, ở nơi hoang vắng hoặc ở giữa Tăng đoàn, cũng không thể tìm thấy niềm vui, hoan hỷ.

Con người nếu biết đủ, thì cho dù đang đi, đứng, ngồi hay nằm đều cảm thấy vui vẻ, an lạc; cho dù đang ở trong rừng sâu, dưới gốc cây, nơi cô độc, nơi hoang vắng hay giữa Tăng đoàn, đều có thể tìm thấy niềm vui, hoan hỷ.

Ngày 25 tháng 08

Mah"n"ma của bộ tộc Thích Ca đến gặp Đức Thế Tôn, nói rằng: "Thành Ca Tỳ La Vệ rất giàu có, phồn vinh, dân số đông, mật độ dân cư cao. Vào chập choạng tối, sau khi cúng dường Đức Thế Tôn hoặc Tăng đoàn, rồi quay trở lại thành, chắc chắn sẽ gặp đội voi, ngựa, chiến xa, xe chở hàng và các đoàn người hùng dũng đi trên phố. Đúng lúc đó, trong lòng con vốn đang niệm Phật, Pháp, Tăng bỗng nhiên hoàn toàn tán loạn mất phương hướng. Rồi con chợt nghĩ: 'Nếu lúc này con chết đi, vận mệnh của con sẽ ra sao? Con sẽ được vãng sinh vào nơi nào?'"

"Không cần phải sợ! Mah"n"ma, không cần phải sợ! Con sẽ có kết cục tốt. Đối với người đã tu tập niềm tin, đức hạnh, tri thức, xả bỏ và trí tuệ trong thời gian dài, cho dù có là tấm thân do tứ đại hợp thành bị chim muông cầm thú ăn thịt, nhưng tâm của người đã tu

tập niềm tin, đức hạnh, học thức, xả bỏ và trí tuệ trong thời gian dài sẽ được chắp thêm đôi cánh bay cao bay xa, sẽ đạt được điều tối thượng đó. Nó giống như một người đổ một bình đầy bơ xuống vực sâu, giả sử chiếc bình đó bị vỡ, các mảnh vỡ chìm xuống đáy vực, nhưng lớp bơ vẫn nổi trên mặt nước. Cũng như vậy, này Mah“n”ma, tâm của con từ lâu đã được tu tập niềm tin, đức hạnh, học thức, xả bỏ và trí tuệ, vì vậy, không cần phải sợ, con sẽ có kết thúc tốt đẹp, con sẽ có kết cục tốt đẹp!”

Ngày 26 tháng 08

Cầy Mangut cũng phải phủ một lớp chất độc lên người mới dám tiếp cận và săn bắt rắn độc. Tương tự như vậy, người tích cực tu tập thiền định, khi đối diện với thế giới đầy phẫn nộ, thù hận, thù địch, tranh cãi, tranh biện và tranh chấp, buộc phải phủ lên cơ thể mình một lớp thuốc đó là tình yêu thương.

Ngày 27 tháng 08

Trên đời có bốn kiểu người. Đó là bốn kiểu người nào? Kiểu thứ nhất, là kiểu học thức nông cạn, nhưng lại không biết thu lợi từ nó. Kiểu thứ hai, là kiểu học thức nông cạn nhưng biết tận dụng nó để thu lợi. Kiểu thứ ba là học thức uyên bác nhưng không biết tận dụng kiến thức của mình để làm lợi. Kiểu thứ tư đó là không những có học thức uyên bác mà còn biết làm lợi từ nó.

Tại sao người có học thức nông cạn lại không biết làm lợi từ những gì mình học được? Bởi kinh văn mà kiểu người này học được là rất ít, lại không hiểu rõ được câu từ và ngữ nghĩa của nó, cũng không thể nương vào Pháp mà tu tập.

Nhưng tại sao lại có những người tuy học thức nông cạn nhưng lại thu được lợi tích từ kiến thức mình học được? Vì kinh văn những người này học được tuy ít, nhưng họ hiểu rõ được ý câu từ và ngữ nghĩa của nó, đồng nương vào Pháp mà tu tập.

Vì sao có những người học thức uyên bác, nhưng không thu lời từ

những gì mình học được? Bởi vì kinh văn mà những người này học được tuy rất rộng, nhưng họ không thật sự hiểu rõ được câu từ và ngữ nghĩa của nó, cũng không thể nương vào Pháp mà tu tập.

Cuối cùng, vì sao có những người có học thức uyên bác, lại có thể thu được lợi ích từ những gì mình học được? Là bởi vì kinh văn mà những người này học là rất rộng, họ lại có thể hiểu được câu từ và ngữ nghĩa của nó, đồng thời biết nương vào Pháp mà tu hành.

Ngày 28 tháng 08

Bharadvaja hỏi Đức Thế Tôn: "Thưa Cồ Đàm chí thiện, những sự vật nào giúp ích cho việc chứng ngộ chân lý? Chúng con muốn hỏi Ngài về những sự vật có ích cho việc giác ngộ chân lý."

"Này Bharadvaja, sự siêng năng có ích nhất cho việc giác ngộ chân lý. Một người nếu không siêng năng cần cù, thì sẽ không giác ngộ được chân lý, nếu siêng năng cần cù, thì nhất định sẽ chứng ngộ được chân lý."

"Điều gì giúp ích cho sự siêng năng?"

"Biết cân nhắc mức độ nặng nhẹ của sự vật sẽ có ích cho sự siêng năng. Một người nếu không biết cân nhắc mức độ nặng nhẹ của sự vật thì sẽ không siêng năng; nếu biết cân nhắc mức độ nặng nhẹ của sự vật, thì sẽ siêng năng chăm chỉ."

"Điều gì có ích cho việc cân nhắc mức độ nặng nhẹ của sự vật?"

"Cố gắng chăm chỉ cân nhắc sự vật. Nếu một người không cố gắng, sẽ không biết cách cân nhắc mức độ nặng nhẹ của sự vật; nếu chịu khó cố gắng, sẽ biết cách cân nhắc mức độ nặng nhẹ của sự vật."

"Điều gì có ích cho việc cố gắng?"

"Sự khát vọng có ích cho việc cố gắng. Một người nếu không có khát vọng gì, thì sẽ không cố gắng; nếu như có khát vọng, thì sẽ cố gắng."

"Điều gì giúp ích cho việc khơi dậy sự khát vọng?"

“Việc tán thành một sự vật nào đó sẽ giúp ích cho việc khơi dậy khát vọng. Một người nếu không biết tán thành sự vật nào đó, sẽ không khơi dậy khát vọng đối với nó; nếu tán thành một sự vật nào đó thì sẽ khơi dậy khát vọng đối với nó.”

“Điều gì giúp ích cho việc tán thành một sự vật nào đó?”

“Đánh giá ý nghĩa của sự vật sẽ giúp ích cho việc tán thành sự vật. Vì một người nếu không biết đánh giá ý nghĩa của sự vật thì sẽ không tán thành sự vật; nếu biết đánh giá ý nghĩa sự vật nào đó thì sẽ tán thành sự vật đó.”

“Điều gì giúp ích cho việc đánh giá ý nghĩa của một sự vật nào đó?”

“Ghi nhớ Phật pháp sẽ giúp ích cho việc đánh giá ý nghĩa sự vật. Nếu một người không ghi nhớ Phật pháp thì sẽ không biết đánh giá ý nghĩa sự vật; nếu ghi nhớ Phật pháp tất sẽ biết đánh giá ý nghĩa sự vật.”

“Điều gì giúp ích cho việc ghi nhớ Phật pháp?”

“Lắng nghe Phật pháp sẽ giúp ích cho việc ghi nhớ Phật pháp. Bởi vì nếu một người không chịu nghe Phật pháp thì sẽ không thể ghi nhớ Phật pháp; nếu anh ta biết lắng nghe Phật pháp thì sẽ ghi nhớ được Phật pháp.”

“Điều gì giúp ích cho việc lắng nghe Phật pháp?”

“Mở to đôi tai sẽ giúp ích cho việc lắng nghe Phật pháp. Vì một người nếu không biết mở to đôi tai, thì sẽ không thể lắng nghe Phật pháp; nếu biết mở to đôi tai thì sẽ lắng nghe được Phật pháp.”

“Điều gì giúp ích cho việc mở to đôi tai tốt hơn?”

“Tiếp cận sẽ giúp ích cho việc mở to đôi tai. Bởi vì một người không biết cách tiếp cận sẽ không thể mở to đôi tai lắng nghe Phật pháp, nếu biết tiếp cận sẽ có thể mở to đôi tai để nghe Phật pháp.”

“Điều gì có thể giúp ích cho việc tiếp cận?”

“Thăm hỏi có thể giúp ích cho việc tiếp cận. Vì một người nếu không đi thăm hỏi ai thì sẽ không thể tiếp cận; nếu đi thăm hỏi sẽ có thể tiếp cận.”

“Điều gì giúp ích cho việc thăm hỏi?”

“Niềm tin có thể giúp ích cho việc thăm hỏi. Vì một người nếu không có niềm tin thì không thể đi thăm hỏi; nếu có niềm sẽ có thể đi thăm hỏi.”

Ngày 29 tháng 08

Đức Thế Tôn hỏi Lohicca: “Có phải con đã nghĩ như thế này: ‘Nếu một Sa môn hoặc Bà la môn phát hiện ra một pháp tuyệt diệu nào đó, anh ta không nên đem pháp này truyền cho người khác, vì một người làm sao có thể tạo phúc cho người khác chứ? Làm như vậy khác gì một người vừa cắt đứt được sự ràng buộc cũ lại bị trói vào một sự ràng buộc mới. Đây là nghiệp ác cắm rễ trong sự cố chấp, vì một người thì có thể làm điều gì cho người khác chứ?’”

“Đúng thế, thưa Cồ Đàm đáng kính, con đúng là đã nghĩ như vậy.”

“Này Lohicca, con sinh sống trong thành Salavatika, nếu có người nói với con rằng: ‘Bà la môn Lohicca nên được hưởng tất cả mọi thu nhập và sản vật của thành Salavatika, không cần phải chia sẻ với ai.’ Người nói lời này có phải là mối đe dọa cho những người thuê nhà của con không? Con thấy thế nào?”

“Đúng vậy, thưa Cồ Đàm đáng kính.”

“Anh ta làm như vậy, có phải đang nghĩ cho lợi ích của người khác không?”

“Không có.”

“Nếu không suy nghĩ cho lợi ích của người khác, vậy trong lòng anh ta chứa đầy tình yêu thương hay là sân hận?”

“Đầy ắp sân hận, thưa Cồ Đàm đáng kính.”

“Một người mà trong lòng đầy ắp sân hận thì sẽ cầm nắm tà kiến hay Chính kiến?”

“Là tà kiến.”

“Một người nếu mang tà kiến, theo ta thấy, quả báo của anh ta chỉ có hai loại: đọa sinh địa ngục hoặc đầu thai làm súc sinh.”

Ngày 30 tháng 08

Sau mười tháng mang thai, Kisa Gotami đã hạ sinh một cậu con trai. Nhưng khi cậu bé vừa tuổi biết đi thì lại bị chết yểu. Kisa Gotami chưa từng được trải nhiệm chân tướng của cái chết, khi mọi người chuẩn bị đem thi thể con trai cô đi hỏa thiêu, cô liền chặn lại, tự lẩm bẩm với mình: "Tôi phải đi tìm thuốc chữa cho con mình."

Nói rồi cô bế đứa bé lên đi cầu xin từng nhà: "Ông bà có cách nào chữa trị cho con trai tôi không?"

Tất cả mọi người đều trả lời cô: "Cô gái, cô vì muốn cứu con nên phát điên rồi sao."

Nhưng cô vẫn không bỏ cuộc, cô nghĩ: "Nhất định tôi sẽ tìm ra người biết cách cứu cho con tôi."

Có nhà thông thái gặp thấy việc này, ông nghĩ: "Ta phải giúp cô ấy." Liền nói với Kisa Gotami: "Cô gái à! Ta không chắc có loại thuốc nào cứu được con cô. Nhưng ta biết một người biết cách cứu chữa. "

"Trưởng giả, đó là ai vậy?"

"Cô gái à, Đức Thế Tôn biết, hãy đi hỏi Ngài ấy!"

Kisa Gotami nghe theo, cô đi đến gặp Đức Thế Tôn, hành lễ với Ngài, sau đó đứng sang một bên và hỏi: "Bạch Đức Thế Tôn, mọi người đều nói rằng Ngài có cách chữa cho con trai con, có phải không ạ?"

"Đúng, ta biết."

"Vậy con cần chuẩn bị gì ạ?"

"Một ít hạt cải."

"Con có thể tìm được. Nhưng bạch Đức Thế Tôn, con phải xin hạt cải ở nhà ai?"

"Con hãy xin một ít hạt cải ở gia đình nào chưa từng có người thân

hoặc con cái qua đời."

"Tốt quá! Thưa Thế Tôn." Kisa Gotami trả lời. Cô cung kính đỉnh lễ Đức Thế Tôn sau đó bế đứa con đi vào trong làng hỏi từng gia đình. Cô dừng lại ở ngôi nhà đầu tiên, hỏi:

"Cô có hạt cải không? Họ nói hạt cải có thể cứu con trai tôi."

Chủ nhà vào trong lấy cho Kisa Gotami một ít hạt hạt cải. Kisa Gotami lập tức hỏi: "Này bạn của tôi, trong gia đình cô từng có con trai hay con gái qua đời không?"

"Cô gái, cô đang hỏi cái gì vậy? Người chết trong nhà này còn nhiều hơn cả người sống."

"Vậy cô hãy cầm lại số hạt cải này, nó không giúp được cho con tôi."

Nói xong Kisa Gotami liền trả lại số hạt cải đó. Cứ như vậy, Kisa Gotami lần hỏi hết nhà này đến nhà khác, nhưng vẫn chưa tìm được loại hạt cải mà cô cần. Cô nghĩ thầm: "Ồ! Đây quả thật là một việc không dễ dàng, mình vốn nghĩ chỉ mình mình bị mất con, không ngờ trong ngôi làng này, số người chết còn nhiều hơn người sống!" Khi Kisa Gotami nghĩ như vậy, trái tim vốn run rẩy của cô cũng đã bình tĩnh hơn rất nhiều.

Ngày 31 tháng 08

Cho dù chân tay con bị cưa đứt bởi một kẻ phạm tội hèn hạ. Nhưng thời khắc đó, nếu trong lòng con vẫn ôm sân hận, thì con vẫn không được coi là đang tu tập theo lời dạy của ta.

Tháng 9

Ngày 01 tháng 09

An trú vào tâm từ có thể diệt trừ được sân hận; an trú vào tâm bi sẽ không làm hại chúng sinh; niệm trụ tâm hỷ sẽ tiêu diệt được ác niệm; an trú vào tâm xả sẽ cắt đứt được phản ứng của giác quan; an trú vào quán Bất tịnh sẽ loại bỏ được sự cố chấp; an trú vào quán Vô thường sẽ cắt đứt được bản ngã tự cao tự đại.

Ngày 02 tháng 09

Khi tranh cãi, tất sẽ nói nhiều; khi nói nhiều tất sẽ kích động, cho nên sẽ mất kiểm soát. Khi mất kiểm soát, thì không thể tập trung chuyên chú.

Ngày 03 tháng 09

Người nghiện rượu sẽ phải đối mặt với sáu mối nguy hiểm: mất mát của cải, thường xuyên tranh cãi, tổn hại sức khỏe, bại hoại danh dự, bộc lộ cái xấu, ảnh hưởng trí lực.

Ngày 04 tháng 09

Từ bỏ ham muốn với các vấn đề ở thế gian, tâm niệm của một người sẽ không còn bị ham muốn trói buộc nữa, từ đó được thanh lọc. Từ bỏ ý niệm thù hận, con người sẽ tràn đầy lòng từ bi, sẽ làm những việc lợi cho chúng sinh, từ đó thanh lọc được sân hận và thù địch. Từ bỏ sự lười biếng, con người sẽ thấy ánh sáng mặt trời, tâm trí tập trung hơn, lý giải được thấu suốt hơn, từ đó thanh lọc được sự lười biếng và uể oải. Từ bỏ được cảm giác bất an và lo lắng, con người sẽ duy trì được nội tâm yên tĩnh, từ đó thanh lọc được tâm bất an và lo lắng. Từ bỏ sự nghi hoặc, con người sẽ vượt qua được giai đoạn nghi ngờ, không còn do dự về lòng tốt, từ đó thanh lọc được tâm hay nghi hoặc.

Giống như một người vay tiền để kinh doanh, sau đó công việc làm ăn phát đạt, anh ta không những trả hết nợ nần mà còn thừa tiền để nuôi sống vợ con, anh ta sẽ nghĩ: "Trước kia mình nợ nần, bây giờ đã trả xong." Và anh ta cảm thấy vô cùng vui mừng vì điều đó.

Giống như có một người đau đớn vì bệnh tật, cơ thể suy nhược và không thiết ăn uống, một thời gian sau người đó bình phục và nghĩ rằng: "Trước đây mình bị bệnh, bây giờ đã hồi phục." Và anh ta cảm thấy vô cùng vui mừng vì điều đó.

Lại giống như người bị giam giữ, một thời gian sau anh ta được trả tự do và nghĩ rằng: "Trước đây mình bị giam cầm, bây giờ đã được phóng thích." Và anh ta cảm thấy rất đỗi vui mừng vì điều đó.

Lại giống một người bị bắt làm nô lệ, không còn tự do, bị người khác khống chế, không thể làm theo ý mình, một thời gian sau anh ta được giải thoát và nghĩ rằng: "Trước đây mình là một tên nô lệ, bây giờ đã được giải thoát rồi." Và anh ta cảm thấy rất đỗi vui mừng vì điều đó.

Lại giống như một người khách du lịch mang theo tiền bạc cùng nhiều vật dụng khác, đến một vùng hoang vu hẻo lánh, đối diện với nguy cơ thiếu lương thực, một thời gian sau, anh ta an toàn đến được một thôn làng và nghĩ rằng: "Mấy ngày trước mình rơi vào hoàn cảnh nguy hiểm, bây giờ đã được an toàn." Và anh ta cảm thấy vô cùng vui mừng vì điều đó.

Tương tự như vậy, trước khi buông bỏ được năm chướng ngại, con người cảm thấy mắc nợ, mắc bệnh, bị giam cầm, bị làm nô lệ, bị lạc vào nơi hoang vu hẻo lánh. Nhưng sau khi buông bỏ được năm chướng ngại, con người sẽ cảm thấy thật nhẹ nhõm khi không mắc nợ, cơ thể khỏe mạnh, tự do, được giải thoát và an toàn. Khi nhận ra năm chướng ngại đã được loại bỏ, cảm giác vui mừng tự nhiên trỗi dậy, từ cảm giác vui mừng dẫn đến hoan hỷ. Vì hoan hỷ nên thân thể trở nên bình yên. Vì thân thể bình yên nên con người sẽ cảm thấy vui vẻ, tâm trí cũng vì cảm giác vui vẻ đó mà tập trung chuyên chú hơn.

Ngày 05 tháng 09

Nếu kiếp này bạn hội tụ đủ hai điều sau thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên vui vẻ và an nhiên hơn, bạn sẽ có thể vững vàng tiến tới con đường diệt trừ phiền não. Đó là hai điều nào? Khi hăng hái hãy vui với sự hăng hái đó, hãy nỗ lực một cách ổn định và chắc chắn.

Ngày 06 tháng 09

Thế nào gọi là kết giao với người tốt? Chính là thường xuyên đi theo, kết giao, tiếp xúc với những người luôn giữ chính niệm, có đức hạnh, có học vấn, khẳng khái và có trí tuệ. Và thường xuyên thỉnh giáo họ, làm bạn với họ, đối đãi chân thành với họ, kính phục họ, gắn kết với họ.

Ngày 07 tháng 09

Sau khi được giải thoát khỏi những suy nghĩ không thuần khiết và ham muốn nhục dục, con người sẽ bước vào an trú trong giai đoạn thiền định đầu tiên. Trong giai đoạn này, tâm trí họ vẫn còn tính logic và chông chênh bất định, tràn ngập niềm vui và hạnh

phúc đến từ việc đã giải thoát khỏi những ham muốn và cố chấp. Họ bị lấp đầy bởi niềm vui và hạnh phúc do thiền định mang lại, cảm giác đó căng tràn toàn thân, tới mọi nơi, mọi ngóc ngách trên cơ thể.

Giống như nhân viên phụ tắm khéo léo hoặc là người học việc của anh ta, cho bột tắm massage đã thấm nước vào trong chiếc bát kim loại rồi nhào thành viên hình tròn. Lượng nước trong đó không hề bị mất đi. Tương tự như vậy, người bước vào giai đoạn thiền định đầu tiên bị lấp đầy bởi cảm giác hỷ lạc và thích thú, cảm giác đó tràn ngập khắp cơ thể.

Ngày 08 tháng 09

Asurinda thuộc bộ tộc Bharadvaja Brahmin nghe nói tộc trưởng xuất gia tu tập theo Tăng đoàn của Đức Cồ Đàm thì cảm thấy vô cùng tức giận. Anh ta chạy đến trước Đức Thế Tôn, dùng những lời nói cay nghiệt để nhục mạ, chửi rủa Ngài. Anh ta chửi mắng xong, Đức Thế Tôn vẫn giữ vẻ trầm lặng. Thế nên Asurinda lại nói: "Ông đã bị đánh bại! Sa môn, ông đã bị đánh bại rồi!"

Đức Thế Tôn trả lời:

Kẻ ngu dốt dùng lời nói thô bạo để dọa nạt người khác,

Tự cho là mình đã thắng,

Tuy nhiên, biết cách tự kiềm chế và khoan dung,

Mới khiến chúng ta chiến thắng.

Trong đó, điều tồi tệ nhất chính là,

Người bị xúc phạm xong liền tìm cách trả thù.

Người không chống trả lại,

Đã chiến thắng trong trận chiến khó khăn.

Biết đối phương đang tức giận,

Vẫn giữ bình tĩnh, suy nghĩ rõ ràng,

Có những phản ứng có lợi cho mình,

Có những phản ứng có lợi cho người khác.

Anh ta là người chữa trị cho mình,

Đồng thời cũng chữa trị cho người khác,

Chỉ những ai không hiểu Phật pháp,

Mới nói anh ta là người ngu dốt.

Ngày 09 tháng 09

Có một lần, khi Tôn giả A Nan ở tại vườn Ghosita thuộc Kosambi, Bhaddaji đến thăm, A Nan hỏi ông ta: "Hỡi Bhaddaji, thế nào được gọi là tầm nhìn cao nhất, âm thanh cao nhất, niềm vui cao nhất, cảnh giới ý thức cao nhất, sự hình thành cao nhất?"

"Phạm Thiên là người có quyền lực nhất, không ai có quyền lực, cách nhìn toàn diện, sức mạnh và khả năng chi phối hơn ngài ấy cả. Có thể nhìn thấy Phạm Thiên tức là tầm nhìn cao nhất. Có một số vị thiên thần toàn thân phát ánh hào quang, tràn ngập niềm vui, họ đã reo lên: 'Lành thay! Lành thay!', có thể nghe thấy những âm thanh này là âm thanh tối cao. Một số thiên thần có thể đạt tới cảnh giới

'không', đó là cảnh giới ý thức cao nhất. Một số thiên thần có thể đạt tới phi ý thức, cảnh giới phi phi ý thức, đó là sự hình thành cao nhất."

"Bhaddaji, những gì bạn nói không khác gì quần chúng bình thường, chuyên tâm lắng nghe, tôi sẽ giải thích cho bạn. Nếu một người đang quan sát, phiền não sẽ được dẹp bỏ, đó mới là tầm nhìn cao nhất. Nếu một người trong lúc đang vui vẻ, phiền não được loại bỏ, đó mới là niềm vui lớn nhất. Nếu một người trong lúc đang nâng cao ý thức, phiền muộn được cắt đứt, đó mới là cảnh giới ý thức cao nhất. Nếu một người trong lúc đang hình thành, phiền não được loại bỏ, đó mới là sự hình thành cao nhất."

Ngày 10 tháng 09

Con người không nên trách cứ hay khinh miệt người khác,

Tại bất cứ nơi đâu và vì bất kỳ lý do gì.

Cũng không nên vì tức giận hay cạnh tranh,

Mà cầu mong cho người khác phải đau khổ.

Cũng giống như người mẹ bảo vệ đứa con duy nhất,

Mà không màng mạo hiểm cả mạng sống của mình.

Tương tự như vậy, con người nên nuôi dưỡng tình thương,

Ban phát tình thương đến với tất cả chúng sinh.

Ngày 11 tháng 09

"Hiện tại, trong số các con, có thể sẽ có người nghĩ rằng: 'Thầy đã ngừng giảng dạy rồi. Chúng ta đã đánh mất thầy rồi.' Nhưng đừng nghĩ sự việc theo hướng như vậy. Sau khi ta nhập diệt, Phật pháp và giới luật ta từng diễn thuyết sẽ là thầy của các con."

Ngày 12 tháng 09

Tâm bi thúc đẩy trái tim của người tốt biết hành động trước đau khổ của người khác. Vì nó có thể diệt trừ đau khổ của người khác nên mới gọi nó là tâm bi; vì nó có thể chấp nhận và bảo vệ những người đang chịu đau khổ, nên mới được gọi là tâm bi.

Ngày 13 tháng 09

Kể từ khi Đức Phật nói: "Bốn tháng sau ta sẽ nhập diệt", hàng nghìn người đã đến hầu hạ Ngài. Người chưa đắc quả vị Dự Lưu không kìm nén được mà rơi lệ, người chưa được khai ngộ tâm tình trở nên chán nản, từng tốp người không ngừng đi đi lại lại, nói: "Chúng ta phải làm sao đây?" Duy chỉ có một Tỳ kheo tên Dhammarama tách biệt với các Tỳ kheo khác. Khi được hỏi: "Ông có gì không ổn sao?" thì ông ấy cũng không trả lời. Trong lòng nghĩ: "Đức Thế Tôn nói sau bốn tháng nữa Ngài sẽ nhập Niết bàn, mà ta thì vẫn chưa cắt đứt được dục vọng, vì thế, ta phải nhân lúc Thế Tôn còn tại thế, cố gắng tinh tiến để chứng ngộ chân lý." Vì vậy Dhammarama tự cô lập, tự mình trầm tư suy nghĩ, nhớ lại những lời giáo pháp mà Thế Tôn đã giảng dạy. Khi các Tỳ kheo đến trước Đức Thế Tôn: "Bạch Đức Thế Tôn, Dhammarama không hài lòng về Ngài một chút nào. Từ khi Ngài nói sau bốn tháng nữa sẽ nhập Niết bàn thì ông ấy không còn nói chuyện với chúng con nữa." Thế Tôn liền gọi Dhammarama tới hỏi: "Chúng Tỳ kheo nói với ta rằng, con không còn qua lại với họ nữa, có đúng như vậy không?"

"Đúng vậy, thưa Thế Tôn?"

"Tại sao con lại như vậy?"

"Con nghĩ rằng: Đức Thế Tôn nói sau bốn tháng nữa sẽ nhập Niết bàn, mà con thì chưa loại bỏ được dục vọng. Vì vậy, con muốn nhân lúc Ngài còn tại thế, cố gắng tinh tiến để chứng ngộ chân lý. Vì vậy con mới tự mình cô lập, tự suy ngẫm và nhớ lại những lời dạy của Đức Thế Tôn."

"Tốt quá! Tỳ kheo, tốt quá!" Đức Thế Tôn nói.

Sau đó, Thế Tôn giảng giải cho các Tỳ kheo: "Mỗi Tỳ kheo đều nên học theo cách của Dhammarama để thể hiện sự quan tâm đối với ta. Đem những thứ như vòng hoa, nước thơm đến để kính lễ với ta, không được gọi là kính trọng ta, nhưng những người tu tập toàn bộ Phật pháp, đó mới chính là hành động chí thành chí kính đối với ta."

Ngày 14 tháng 09

Nếu có thể trau dồi tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, thì có thể gặt hái được quả báo và lợi ích rất lớn.

Ngày 15 tháng 09

Phát triển thiền định như nước để những ý niệm tốt hoặc những ý niệm xấu đã nảy sinh không tiếp tục tồn tại. Cũng giống như việc người ta rửa phân, nước tiểu, đờm, mủ và máu bằng nước, nước cũng không vì vậy mà cảm thấy khó chịu, lo lắng hoặc ghê tởm. Cho nên, hãy phát triển thiền định như nước vậy.

Ngày 16 tháng 09

Có bốn loại sức mạnh. Đó là gì? Chính là sức mạnh của chính niệm, sức mạnh của thiền định, sức mạnh của sự trong sáng chân thật, sức mạnh của việc thể hiện tình yêu thương.

Ngày 17 tháng 09

Đừng dè dặt khi làm việc thiện, nó chính là tên gọi khác của niềm vui. Tôi chắc chắn làm việc thiện sẽ đưa đến kết quả ngọt bùi, đó là niềm vui và hạnh phúc lâu dài.

Ngày 18 tháng 09

Người có đức hạnh thì có năm cái lợi. Đó là gì? Người có đức hạnh thường vì thành khẩn nên đạt được nhiều của cải. Người có đức hạnh sẽ được danh tiếng tốt. Người có đức hạnh dù làm bạn với ai, dù là thánh nhân hay Bà la môn, cư sĩ, Sa môn thì họ đều tự tin

không hoảng sợ. Người có đức hạnh, nhờ vào đó nên khi chết cũng không hề thấy mê muội. Cuối cùng, người có đức hạnh kiếp sau sẽ được vãng sinh vào cõi trời.

Ngày 19 tháng 09

Một người nên tự suy luận thế này: người mà trong lòng chất chứa đầy rẫy những suy nghĩ xấu xa và bị những suy nghĩ xấu xa đó khống chế, thì người đó không thể giao tiếp vui vẻ với người khác được, bản thân mình cũng không hợp với người đó. Tương tự như vậy, nếu trong lòng mình cũng chất chứa đầy rẫy những suy nghĩ xấu xa và bị những suy nghĩ xấu xa đó điều khiển, thì người khác không thể giao tiếp vui vẻ với mình, không thể hòa hợp với mình. Khi chúng ta thấu rõ được những điều này thì phải hạ quyết tâm không khởi lên những suy nghĩ xấu xa.

Ngày 20 tháng 09

"Nếu Đức Cồ Đàm chí thiện dựa vào sự hiểu biết toàn diện về Phật pháp của mình hướng cho các đệ tử đi giáo hóa chúng sinh, khắc phục đau thương và thất vọng, chấm dứt lo âu và chán nản, vạch ra con đường đắc đạo, con đường chứng ngộ Niết bàn. Vậy thì cuối cùng toàn bộ chúng sinh hay chỉ một nửa, một phần ba chúng sinh trên thế giới này có thể chứng ngộ đây?"

Đức Thế Tôn nghe rồi không lên tiếng. Lúc đó A Nan nghĩ: không thể để người này nghĩ rằng Đức Thế Tôn không thể trả lời câu hỏi quan trọng này, A Nan liền nói: "Tôi sẽ lấy ví dụ cho anh rõ, giả sử có một thành phố, bên trong có nhiều tòa nhà cao tầng và một cổng thành. Giữ cổng thành là một người tinh anh, cảnh giác, chỉ cho những người quen biết vào thành, người lạ liền bị chặn lại ngoài cổng. Khi anh ta đi tuần kiểm tra tường thành, luôn đảm bảo rằng không có lỗ nào trên tường dù chỉ là lỗ đi lọt một nửa con mèo: tất thảy dân chúng dù lớn hay nhỏ muốn ra vào thành đều phải thông qua cổng lớn. Tương tự như vậy, giống như câu hỏi vừa rồi của anh, đối với Đức Thế Tôn mà nói, nó không quan trọng. Điều Ngài muốn nói là: những chúng sinh đã thoát khỏi thế

gian, những chúng sinh đang thoát khỏi thế gian, những chúng sinh sắp thoát khỏi thế gian, họ đều phải thông qua việc loại trừ năm chướng ngại, xóa bỏ những vết nhơ làm suy giảm trí tuệ, thiết lập Tứ niệm xứ, trau dồi Thất

giác chi[1] mới có thể đạt được giải thoát."

---

1. Chính là Thất Bồ Đề Phần, bao gồm: Trạch pháp, tinh tiến, hỷ, khinh an, niệm, định và xả.

Ngày 21 tháng 09

Ai có thể khiến cho tâm từ phát triển vô hạn,

Quyết tâm nhận ra điểm kết thúc của thức tỉnh,

Thì xiềng xích của người đó đã được gọt mỏng.

Ngay cả khi người đó chỉ yêu một sinh linh duy nhất,

Những việc tốt cũng theo đó mà đến.

Bậc Thánh nhân yêu quý, thương xót cả thế giới,

Tạo nên vô vàn những việc tốt.

Ngày 22 tháng 09

Trong chuyến du hành của mình, Đức Thế Tôn đến Parileyya, Ngài trú dưới gốc cây Sala xinh đẹp trong khu rừng Guarded Woodland Thiclcet. Khi đang ngồi tĩnh tọa, Đức Thế Tôn liền khởi ý niệm: "Khi ta sống cùng các Tỳ kheo ở Kosambi, họ suốt ngày tranh cãi và đánh nhau, phá vỡ kỷ luật của Tăng đoàn, khiến ta không có lấy một nơi yên tĩnh để ở. Nay ta một mình rời khỏi những Tỳ kheo suốt ngày thích tranh cãi đó, cuối cùng cũng có thể ở tại một nơi yên tĩnh."

Lúc này, một con voi đực sau khi bị những con voi lớn, voi nhỏ, voi cái khác bắt nạt liền nghĩ: "Ta bị các con voi khác bắt nạt, chỉ ăn cỏ thừa của chúng bỏ lại, còn chúng ăn vỏ cây do ta bóc được; ta phải uống nước mà chúng đã làm cho vẩn đục. Khi ta qua sông, chúng lại tới để xô đẩy ta. Nếu ta rời đi và sống một mình thì tốt biết mấy!" Thế là con voi đực đó quyết định rời đàn, đến khu rừng Guarded Woodland Thiclcet ở Parileyya, đến nơi gốc cây Sala xinh đẹp mà Đức Thế Tôn đang ngồi. Con voi dùng chiếc vòi dài của mình để lấy nước sạch dâng cho Đức Thế Tôn uống và tắm rửa, đồng thời nó cũng dọn dẹp cỏ dại xung quanh chỗ Ngài ngồi. Lúc này, nó nghĩ: "Trước đây khi ta còn sống với đàn voi, ta cảm thấy chẳng thoải mái chút nào, giờ đây khi đã rời đàn, cuộc sống của ta trở nên dễ chịu hơn rất nhiều."

Sau khi hiểu được nguyên nhân rời đàn và tâm trạng của con voi kia, Đức Thế Tôn đọc lên bài kệ:

Một bậc trí đã giác ngộ,

Và con voi có chiếc ngà dài như lưỡi cày,

Hai sự sống tuyệt vời này đều giống nhau,

Họ yêu thích cuộc sống yên tĩnh của rừng sâu.

Ngày 23 tháng 09

Tôi không nói rằng việc tiếp thu được tri thức sâu sắc là trực tiếp. Ngược lại, nó phải đi kèm với sự rèn luyện, thực hành thực tiễn, tu tập mới có được.

Ngày 24 tháng 09

Trên dãy Himalaya - vua của các ngọn núi, có những vùng đất rộng lớn, do không có đường đi nên không có người và khỉ sinh sống ở đó. Trong vùng núi đó cũng có một khu đất rộng rãi khác, vì phong cảnh đẹp nên có nhiều người và khỉ sinh sống. Các thợ

săn thường đặt bẫy ở đây để săn khỉ. Những chú khỉ thông minh và không tham ăn đã tránh được những chiếc bẫy đó. Nhưng có một chú khỉ ngu ngốc và tham ăn tới bên chiếc bẫy, nó thò tay chạm vào đó, kết quả tay nó bị kẹp vào bẫy. Nó liền dùng tay còn lại tìm cách gỡ ra, cuối cùng cả hai tay đều bị mắc kẹt. Để gỡ hai tay ra, nó liền giơ một chân lên, cái chân liền bị mắc kẹt. Để giải cứu tay và chân, con khỉ dùng mũi và mũi nó cũng bị dính bẫy. Cứ như vậy, khắp người nó đều dính bẫy. Con khỉ chỉ còn biết khóc rống lên, do xui xẻo nên nó đã trở thành con mồi của người thợ săn, phó mặc số mệnh vào tay người thợ săn.

Đây chính là kết quả của những ai đi lại trong lãnh địa của người khác. Do vậy, không nên đi lang thang ở nơi lạ. Nếu làm như vậy, Māra[1] sẽ có cơ hội để xâm nhập. Vậy những vùng nào không phải là lãnh địa của mình? Đó chính là năm cảnh[2]. Là những cảnh nào? Là hình ảnh mà mắt thường có thể phân biệt được, âm thanh mà tai có thể nghe thấy, mùi mà mũi có thể ngửi được, vị mà đầu lưỡi có thể nếm được, xúc giác mà cơ thể có thể cảm nhận được. Những điều này đều khiến con người ham muốn, thoải mái, thích thú, say đắm, có khả năng khơi dậy ham muốn. Vậy đâu là lãnh địa của chúng ta? Đó chính là Tứ niệm xứ.

---

1. *Māra:* Lũ ác quỷ làm hại mạng người, có khả năng cướp đoạt tính mạng con người.

2. Ngũ cảnh: Năm đối cảnh, đây là năm yếu tố để cho ngũ căn tiếp xúc.

Ngày 25 tháng 09

Khi tâm niệm mang tính logic và trôi dạt bất định của một người đã dừng lại, đạt được sự bình yên trong nội tâm và sự chuyên tâm của tâm trí, thì người đó có thể bước vào giai đoạn Nhị thiền. Ở giai đoạn này, tâm niệm của người đó không còn tính logic hay là trôi dạt bất định nữa, chỉ còn lại cảm giác vui vẻ do nhập định mang lại. Toàn thân người đó ngập tràn cảm giác vui vẻ, nó được thẩm thấu khắp người, không có nơi nào là không có cảm giác vui vẻ đó.

Giống như một hồ nước được tạo thành từ nước suối, xung quanh không có nguồn nước nào khác, khi thần mưa thỉnh thoảng ban

một chút nước xuống, nước mưa lập tức ngấm vào đất, tiếp đó mới phun ra từ mạch nước ngầm, do đó hồ nước đổ đầy bởi nguồn nước mát lạnh. Tương tự như vậy, bước vào giai đoạn Nhị thiền, ta sẽ cảm thấy toàn thân ngập tràn niềm vui, được lấp đầy và thẩm thấu, không nơi nào trên cơ thể không được bao trùm bởi niềm vui.

Ngày 26 tháng 09

Sức khỏe là lợi ích lớn nhất,

Biết đủ là của cải lớn nhất,

Tín nhiệm là người bạn tốt nhất,

Niết bàn là niềm vui lớn nhất.

Ngày 27 tháng 09

Khi Đức Thế Tôn đi đến trước cửa nhà của một vị Bà la môn tên là Rammaka, thì thấy một nhóm đông các Tỳ kheo đang cùng nhau thảo luận về Phật pháp. Ngài liền ở bên ngoài, đợi đến khi cuộc thảo luận kết thúc mới ho nhẹ một tiếng và gõ cửa. Các Tỳ kheo mở cửa mời Đức Thế Tôn vào ngồi ở vị trí định sẵn. Đức Thế Tôn hỏi: “Vừa rồi mọi người thảo luận điều gì vậy?”

“Chúng con đang luận bàn về Ngài! Thưa Thế Tôn.”

“Mọi người đều là những thanh niên xuất thân trong gia đình có hoàn cảnh tốt, có thể xuất gia tu tập, cùng nhau thảo luận Phật pháp hoặc học tập cách yên lặng của thánh nhân, điều đó rất tốt.”

Ngày 28 tháng 09

Có bốn cách để trả lời câu hỏi. Đó là bốn cách nào? Có những câu hỏi cần phải trả lời theo kiểu khẳng định, có những câu hỏi phải dùng câu hỏi lại để trả lời, lại có những câu hỏi cần phải trả lời theo kiểu phân tích, có những câu hỏi phải để lại mà không trả lời.

Ngày 29 tháng 09

Trong tình huống nào thì câu nói: "Sa môn Cồ Đàm là người theo chủ nghĩa hủy diệt, giảng giải về học thuyết hủy diệt" là đúng? Điều ta giảng dạy là hủy diệt tham, sân, si. Ta thuyết giảng về một cảnh giới hủy diệt mọi hành vi xấu xa độc ác. Nếu nói từ những khía cạnh này, thì câu nói "Sa môn Cồ Đàm là người theo chủ nghĩa hủy diệt, giảng giải về học thuyết hủy diệt" mới được coi là đúng.

Ngày 30 tháng 09

Bà la môn tên Unnabha đến hỏi Tôn giả A Nan: "Mục đích của việc tu tập theo Sa môn Cồ Đàm là gì?"

"Để xóa bỏ dục vọng."

"Có cách nào hay biện pháp tu tập nào để xóa bỏ dục vọng không?"

"Đúng là có một cách, đó là thông qua khát khao, nghị lực, tư duy, suy nghĩ, định lực và tinh tiến."

"Nếu đúng như vậy, thưa tôn giả A Nan, chẳng phải nó sẽ trở thành một việc không có hồi kết sao? Vì dùng một ham muốn này để cắt đứt một ham muốn khác là điều không thể."

"Vậy để ta hỏi ông một câu hỏi, tùy ông trả lời. Trước khi ông đến đây, ông từng có ham muốn, nghị lực, tư duy, suy nghĩ về việc đến đây? Có phải sau khi đến rồi, những ham muốn, nghị lực, tư duy, suy nghĩ đó đã biến mất không?"

"Đúng như vậy."

“Tương tự như vậy, một người xóa bỏ phiền não, trong thời khắc anh ta đạt được giác ngộ, thì mong muốn, nghị lực, tư duy và suy nghĩ xóa bỏ phiền não cũng lập tức tan biến.”

Tháng 10

Ngày 01 tháng 10

Giả sử có một đứa bé sơ sinh chưa biết gì đang nằm đó. Trong lúc vú nuôi không để ý, đứa bé ấy liền bỏ một cành cây hoặc viên đá vào miệng. Vú nuôi nhìn thấy thì cố gắng lấy những thứ kia ra khỏi miệng đứa bé. Nhưng dị vật không dễ lấy ra, bà vú sẽ dùng một tay giữ đầu đứa bé, một tay cố gắng lấy dị vật ra; cho dù có thể xảy ra chảy máu thì bà vú vẫn buộc phải làm vậy. Tại sao? Vì những dị vật đó sẽ gây hại cho đứa bé; còn sở dĩ bà vú làm như vậy là xuất phát từ sự nhân từ, tình yêu và sự thương xót đối với đứa bé. Nhưng khi đứa bé đó đã lớn khôn, có trí tuệ, bà vú không cần phải trông coi nó nữa và nghĩ rằng: "Đứa trẻ này có thể tự chăm sóc cho bản thân nó rồi, nó sẽ không làm chuyện dại dột nữa."

Tương tự như vậy, con người vì thiếu niềm tin, thiếu tinh thần trách nhiệm, liêm sỉ, nghị lực và trí tuệ dẫn đến việc không chịu tu tập và hành thiện, nên mới cần đến ta đôn đốc. Nhưng khi con người có thể tự mình tu tập và hành thiện, ta không cần phải đôn đốc nữa và nghĩ rằng: "Giờ đây người kia đã có thể tự chăm sóc cho bản thân mình rồi, không còn làm chuyện dại dột nữa."

Ngày 02 tháng 10

Trong một tập thể sống hòa thuận không xảy ra tranh chấp, nếu có người phạm lỗi, bạn không nên vội vàng kết tội họ, nên xem xét

người đó trước, trong lúc sửa sai cho người đó, nên nghĩ: "Mình không tức giận, thì anh ta cũng không tức giận. Như vậy, vì không tức giận nên anh ta sẽ nhanh chóng thấy rõ chân tướng và dễ thuyết phục hơn. Như vậy mình vẫn có thể khiến anh ta từ bỏ điều xấu xa mà làm điều tốt." Nếu bạn nghĩ được như vậy thì có thể bắt đầu lên tiếng sửa sai cho người đó.

Nếu bạn nghĩ: "Tuy mình không tức giận, nhưng anh ta sẽ tức giận. Nếu vậy, bởi vì tức giận nên khả năng lý giải của anh ta sẽ bị giảm sút; nhưng cũng dễ thuyết phục. Mình vẫn có thể khiến anh ta từ bỏ điều xấu mà làm điều tốt." Nếu bạn nghĩ được như vậy thì có thể bắt đầu lên tiếng sửa sai cho người đó.

Nếu bạn nghĩ rằng: "Mình tức giận, anh ta lại không tức giận. Như vậy, vì không phẫn nộ, tức giận nên khả năng lý giải của anh ta tốt hơn, nhưng sẽ càng khó để thuyết phục. Thế nhưng mình vẫn có thể giúp anh ta từ bỏ điều xấu mà làm điều tốt." Nếu bạn nghĩ được như vậy thì có thể bắt đầu lên tiếng sửa sai cho người đó.

Nếu bạn nghĩ: "Mình tức giận, anh ta cũng tức giận. Như vậy vì tức giận mà khả năng lý giải của anh ta sẽ bị giảm sút, càng khó để thuyết phục hơn; nhưng mình vẫn có thể giúp anh ta từ bỏ điều xấu mà làm điều tốt." Nếu bạn nghĩ được như vậy thì có thể bắt đầu lên tiếng sửa sai cho người đó.

Nếu bạn nghĩ: "Mình tức giận, anh ta cũng vậy. Như vậy vì tức giận nên khả năng lý giải của anh ta sẽ bị giảm sút, càng khó bị thuyết phục, nhưng mình lại không đủ năng lực để giúp anh ta từ bỏ điều xấu làm điều tốt." Trong tình huống này bạn nên dùng tâm xả để đối xử với anh ta.

Ngày 03 tháng 10

Trên đời chỉ có bốn thứ có thể phát ra ánh hào quang,

Không tìm được cái thứ năm làm được điều đó.

Đó là, ánh mặt trời ban ngày, ánh trăng ban đêm,

Ánh sáng của ngọn lửa soi rọi cho mọi nơi vào ban ngày và ban đêm

Nhưng trong tất cả những thứ có thể phát ra ánh sáng

Đức Phật là rạng ngời nhất.

Ngày 04 tháng 10

Chúng ta không nên đi theo những loại người nào? Bất cứ những ai thua kém mình về đức hạnh, định lực và trí tuệ thì không nên đi theo, phụng sự hay cung kính người đó, trừ khi việc này xuất phát từ sự quan tâm và lòng thương xót với người đó.

Chúng ta nên đi theo những người nào? Phàm là những người có đức hạnh, định lực và trí tuệ tương đương với mình thì nên đi theo, phụng sự và cung kính người đó, nên nghĩ rằng: "Đức hạnh, định lực và trí tuệ của chúng ta đều đạt đến mức độ nhất định, cuộc trò chuyện của chúng ta nhất định đều tập trung vào chúng nhiều hơn, như vậy sẽ đem đến lợi ích và an lạc cho chúng ta."

Chúng ta nên đi theo, phụng sự, cung kính, sùng bái ai? Phàm là những người có đức hạnh, định lực và trí tuệ cao hơn chúng ta, thì chúng ta nên đi theo, phụng sự, cung kính, sùng bái họ và nên nghĩ rằng: "Mình sẽ lấy họ làm gương để bổ sung những điều mình còn khiếm khuyết trong đức hạnh, định lực và trí tuệ."

Ngày 05 tháng 10

Một Tỳ kheo, nếu chỉ trong một cái búng tay có thể nhớ lại, phát triển và quan tâm tới lòng nhân từ, thì có thể được xem là một Tỳ kheo chân chính. Công sức thiền định của vị ấy không hề lãng phí. Vị Tỳ kheo đó có thể tu tập theo sự chỉ dạy của vị thầy hướng dẫn, lại có thể tiếp nhận những lời khuyên, là một Tỳ kheo đáng để mọi người cúng dường. Đối với một người luôn biết phát triển lòng nhân từ, thì ta còn gì để nói nữa chứ?

Ngày 06 tháng 10

Khi một Tỳ kheo đang đi bộ, vị ấy biết rõ: "Tôi đang đi bộ." Khi đứng yên, vị ấy biết rõ: "Tôi đang đứng yên." Khi ngồi xuống, vị ấy biết rõ: "Tôi đang ngồi xuống." Khi nằm xuống, vị ấy biết rõ: "Tôi đang nằm." Bằng cách đó, bất kể cơ thể chuyển động như thế nào, vị ấy đều có thể biết rõ điều đó.

Hơn nữa, khi vị Tỳ kheo đó tiến lên hoặc quay lại, đều có thể quan sát rõ ràng động tác của mình. Khi tiến lên nhìn, co tay hay thẳng tay, cầm áo khoác, áo cà sa hay là bình bát, thì vị ấy đều có thể nhìn rõ từng hành động của mình.

Khi ăn cơm, uống nước, nhai hay thưởng thức thức ăn, khi đại tiểu tiện, đi, đứng, ngồi, khi nằm ngủ hay tỉnh giấc, nói chuyện hay trầm tư, vị ấy đều có thể nhìn thấy rõ ràng từng hành động của mình.

Khi vị Tỳ kheo ấy cần mẫn, chăm chú, kiên quyết như vậy, thì mọi kế hoạch hay ký ức đều có thể cắt đứt, nội tâm hoàn toàn yên tĩnh, an nhiên, tập trung và nhập định. Chúng ta cũng nên rèn luyện sự chuyên chú của bản thân như vậy.

Ngày 07 tháng 10

Giả sử có một nhóm người đang lớn tiếng hò hét: "Thiên hạ đệ nhất mỹ nhân! Thiên hạ đệ nhất mỹ nhân!" thì cô gái kia cũng sẽ múa hát cho đám người đó xem để thể hiện sắc đẹp của mình. Như vậy số lượng người vây xem sẽ ngày một đông hơn.

Lúc ấy, lại có một người đàn ông rất quý trọng sinh mệnh, sợ hãi cái chết, thích được vui vẻ, ghét sự đau khổ đi đến, đám người đó liền nói với anh ta: "Nhìn kìa! Chàng thanh niên, chiếc bát này đựng đầy dầu, cậu phải cầm nó đi vào đám đông kia. Có một người cầm kiếm sẽ đi phía sau cậu. Nếu cậu làm đổ một giọt dầu ra ngoài thì anh ta sẽ chém đứt đầu cậu!" Các con có nghĩ rằng người thanh niên kia sẽ bỏ qua cái bát mà bị phân tâm bởi những điều xung quanh không?

"Chắc chắn là không, thưa Đức Thế Tôn."

“Ta kể câu chuyện ngụ ngôn này với dụng ý để các con hiểu rõ ý nghĩa sâu xa bên trong của nó. Chiếc bát đựng đầy dầu tượng trưng cho ý niệm chuyên chú quán chiếu bản thân, chúng ta nên rèn luyện bản thân như vậy: chúng ta nên trau dồi chính niệm quan sát bản thân, vận dụng nó, biến nó thành một công cụ; xây dựng nó, khiến nó trở nên có ích hơn. Nó sẽ được phát triển và vận dụng thỏa đáng hơn.”

Ngày 08 tháng 10

Tôn giả Xá Lợi Phất nói: “Một vị thầy trước khi dạy người khác thì bản thân mình phải xây dựng được năm điều. Năm điều đó là gì? Vị thầy ấy nên nghĩ: “Ta chỉ nên nói đúng thời điểm, không nên nói sai thời điểm. Ta chỉ nói đúng sự thật, không nói sai sự thật. Ta chỉ nói chuyện với giọng điệu hòa nhã, không dùng giọng điệu thô lỗ. Ta chỉ nói đúng mục tiêu, không nói những vấn đề không liên quan đến mục tiêu. Ta nói chuyện với lòng nhân ái, không mang ý nghĩ xấu xa.” Một người trước khi giảng dạy cho người khác cũng nên xây dựng năm điều này.

Ngày 09 tháng 10

Vào một đêm thanh vắng, con trai một vị thần ở trên trời, chàng Rohitassa, đến gặp Đức Thế Tôn, và chiếu sáng cả một vùng của tinh xá Kỳ Viên. Sau khi đỉnh lễ Thế Tôn, chàng Rohitassa là liền đứng sang một bên và hỏi: “Thưa Thế Tôn, đi xa có khiến mọi người hiểu rõ, nhìn thấy hoặc đến được nơi tận cùng thế giới - nơi không có sinh, lão, bệnh, tử và luân hồi hay không?”

“Ta cho rằng đi xa không thể khiến con người hiểu rõ, nhìn thấy hoặc đi tới được nơi tận cùng thế giới.”

“Lành thay! Tuyệt diệu thay! Điều Thế Tôn nói quả thật tuyệt vời. Kiếp trước con là Tôn giả Rohi Dasha, con trai của Bhoja, bằng sức mạnh siêu nhiên con có thể bay lượn trong không trung với tốc độ nhanh như tên bắn. Một bước có thể đi từ bờ tây đại dương sang bờ đông đại dương. Vậy nên con đã suy nghĩ: “Ta có thể đi tới tận

cùng thế giới." Ngoài lúc ngủ, ăn uống, nghỉ ngơi, những lúc buồn ngủ và mệt mỏi thì con đều chạy liên tục. Nhưng chạy liên tục một trăm năm, cuối cùng con vẫn không đến được nơi tận cùng thế giới."

"Bản thân con nhận thấy, không thể đi đến nơi tận cùng thế giới để xóa bỏ phiền não. Với thân xác cao sáu thước này, ý thức và tư duy chính là thế giới, là khởi điểm của thế giới, cũng là điểm kết thúc của thế giới và tu tập giúp đến được điểm tận cùng của thế giới."

Ngày 10 tháng 10

Nghe nói bộ tộc Śākya (Thích Ca) và bộ tộc Koliya (Câu Ly) cùng nhau xây đập nước trên sông Rohini ở thành Kapilavastu và Koliya để cung cấp nguồn nước tưới tiêu cho những cánh đồng ở hai bên bờ sông. Vào tháng Jetthammùla (tức khoảng từ tháng 5 đến tháng 6 mùa hạn), cũng là mùa hoa màu đang phát triển, nhân dân hai bên đều cần nước để tưới tiêu. Khi đó, vùng Jetthamula, hoa màu bắt đầu khô héo. Nông dân hai thành phố tụ tập lại với nhau. Người dân ở Koliya nói: "Nếu dẫn nước chia đều cho hai bên bờ sông thì chắc chắn chúng ta hai bên đều không đủ nước để dùng. Vì ngũ cốc của chúng tôi chỉ cần tưới nước một lần nữa là chín, vậy nên hãy dẫn nước sang phía chúng tôi."

Nhưng người dân Śākya lại trả lời rằng: "Đợi khi ngũ cốc bên các anh chất đầy kho rồi, chúng tôi còn mặt mũi nào mang thúng mang túi đi gõ cửa từng nhà để xin các anh lương thực. Vì ngũ cốc bên chúng tôi chỉ cần tưới thêm một lần nữa là chín, vậy nên hãy dẫn nước sang phía chúng tôi."

"Chúng tôi không dẫn nước sang cho các anh đâu."

"Chúng tôi cũng không dẫn nước sang cho các anh đâu."

Trận cãi vã ngày càng kịch liệt, một số người bắt đầu dùng vũ lực, đối phương cũng kịch liệt phản đòn, cuối cùng hai bên đã đánh nhau, thậm chí hai bên còn phỉ báng tổ tiên của nhau. Người của bộ tộc Koliya nói: "Đem con cái các ngươi về chỗ của các ngươi đi! Loại người sống với em gái như bầy chó và sói lang các ngươi thì voi, ngựa, khiên và vũ khí của các ngươi sao có thể làm tổn

thương chúng ta được chứ?"

Người của bộ tộc Śākya cũng phản pháo lại rằng: "Cái đồ phong hủi các ngươi, hãy đưa con cái các ngươi về nơi thuộc về các người đi! Những con người bần cùng bị xua đuổi, giống như lũ súc sinh sống trên cây Chà là thì voi, ngựa, khiên và vũ khí của các người làm sao có thể tổn thương chúng ta được chứ?"

Sau đó, hai bên báo sự việc này cho người phụ trách, người phụ trách báo lên hoàng gia. Người thuộc bộ tộc Śākya bắt đầu chuẩn bị cho chiến tranh, họ nói: "Chúng ta hãy thể hiện sức mạnh của những người sống cùng em gái nào."

Người thuộc bộ tộc Koliya cũng bắt đầu chuẩn bị cho chiến tranh, họ nói: "Chúng ta hãy cùng thể hiện sức mạnh của những người sống trên cây Chà là nào."

Lúc rạng đông, khi đang quán chiếu thế gian, Đức Thế Tôn nhìn thấy gia tộc của mình, Ngài nghĩ: "Nếu ta không đến đó, họ sẽ chém giết và tiêu diệt lẫn nhau, ta có bổn phận phải ngăn cản họ lại". Vì vậy, Đức Thế Tôn đến nơi bộ tộc mình đang tập hợp, ngồi xếp bằng lơ lửng trên sông Rohini. Khi bộ tộc Śākya nhìn thấy Ngài, tất cả họ đều đặt vũ khí xuống và cung kính chào Ngài. Đức Thế Tôn hỏi: "Thưa Đại vương, cuộc cãi vã này có mục đích gì?"

"Chúng con không biết, thưa Tôn trưởng."

"Vậy ai biết rõ nguyên do?"

"Người Tổng phụ trách biết ạ."

Tuy nhiên, khi được hỏi thì người Tổng phụ trách lại đùn đẩy rằng Tổng đô đốc mới rõ tình hình. Thế Tôn gọi từng người đến gạn hỏi, không ai biết được nguồn cơn cuộc cãi vã. Cho đến khi hỏi tới những người công nhân, họ mới trả lời: "Là cãi nhau vì nước.'

Tiếp theo, Đức Thế Tôn hỏi quốc vương: "Thưa Đại vương, nước đáng giá bao nhiêu tiền?"

"Rất ít, thưa Tôn trưởng."

"Chiến binh đáng giá bao nhiêu tiền?"

"Thưa Tôn trưởng, chiến binh thì không thể định giá được ạ."

Đức Thế Tôn nói: "Chỉ vì một chút nước mà giết hại những chiến

binh vô giá là không đúng." Mọi người đều im lặng không lên tiếng. "Hai vị Đại vương, tại sao hai vị lại hành động như vậy? Nếu hôm nay ta không đến đây, chẳng phải hai vị sẽ tàn sát cho máu chảy thành sông rồi sao. Hành động như vậy thật không đáng! Mọi người sống trong thù hận, bị năm loại thù hận kiểm soát, còn ta sống với lòng nhân ái. Mọi người bị trói buộc bởi căn bệnh, ta không bị ràng buộc bởi bệnh tật. Mọi người suốt ngày chạy theo ngũ dục[1], còn ta sống trong an lạc và mãn nguyện."[2]

---

[1]. Ngũ dục: Là 5 sự ham muốn, là năm thứ dục lạc của trần cảnh nên cũng gọi là Ngũ trần. Ngũ dục là: sắc dục, thanh dục, hương dục, vị dục, xúc dục.

[2]. Câu chuyện này được rút ra từ bài kinh số 536 trong kinh *Tiểu Bộ* tên là "Truyện Chúa Chim Kunāla". Nội dung câu chuyện kể về việc hai bộ tộc Thích Ca và Câu Ly vì nguồn nước mà dẫn đến chiến tranh, Đức Phật biết vậy liền đến hòa giải, đồng thời ngài nói cho dân chúng và chính quyền hai bên hiểu được mạng người là cao quý nhất, không nên dùng mạng người để đánh đổi những vật chất khác.

Ngày 11 tháng 10

Lấy tình thương chiến thắng hận thù,

Lấy từ bi chiến thắng lầm lỗi,

Lấy hào phóng chiến thắng keo kiệt,

Lấy chân thật chiến thắng dối trá.

Ngày 12 tháng 10

Họ mắng tôi, đánh tôi,

Đàn áp tôi, cướp bóc của tôi,

Người nào vẫn giữ suy nghĩ này,

Hận thù sẽ không bao giờ dừng lại.

Họ mắng tôi, đánh tôi,

Đàn áp tôi, cướp bóc của tôi,

Người nào không còn giữ suy nghĩ này,

Hận thù lập tức biến mất.

Hận thù không vì hận thù mà biến mất,

Chỉ có tình yêu mới chiến thắng được hận thù,

Đó là chân lý vĩnh hằng.

Ngày 13 tháng 10

Vải Benares[1] lên màu đẹp, sờ vào thấy thoải mái dễ chịu, giá trị cao, cho dù là hàng loại trung hoặc vải cũ chất lượng cũng như vậy. Mọi người dùng vải Benares để gói đá quý hoặc để lót trong hộp đựng hương.

---

1 Benares: Thành phố cổ nằm phía bắc Ấn Độ.

Cũng giống như vậy, người mới bắt đầu học chân lý nếu có được đức hạnh và bản lĩnh tốt, thì ta gọi anh ta là người có màu sắc tươi đẹp. Những người đi theo, kết bạn, tôn trọng, thấu hiểu quan niệm của anh ta sẽ nhận được lợi ích và niềm vui lâu dài, ta gọi những người này là xúc cảm dễ chịu. Những người mang quà đến tặng anh ta, phát hiện ra mình cũng được lợi từ việc đó, ta gọi những người này là có giá trị cao.

Tương tự, những Trưởng lão tu tập một thời gian hay tu tập lâu dài đều như vậy. Giả sử khi Trưởng lão định nói điều gì đó với mọi người, chúng ta sẽ nghĩ: "Yên lặng! Trưởng lão bắt đầu giảng giải Phật pháp và giới luật rồi!" Những lời nói của các vị Trưởng lão đó sẽ được xem như là đá quý, được trưng bày ra, giống như lấy tấm vải Benares trong hộp đựng hương ra để trưng bày vậy.

Ngày 14 tháng 10

Một người đã chứng ngộ có thể dẫn đường cho người mù, chỉ cho họ con đường đúng đắn. Anh ấy có thể hướng dẫn người điếc bằng ngôn ngữ ký hiệu, giúp ích cho họ và cũng hướng dẫn người câm bằng cách tương tự. Đối với những người tàn tật, anh ấy tặng xe lăn hoặc các dụng cụ di chuyển khác. Anh ấy cố gắng khiến người không có lòng tin được lòng tin, khiến kẻ lười nhác phấn chấn hơn, khiến người nghi ngờ thấy rõ ràng hơn, giúp người tâm trí đang phiêu bồng bất định được tập trung, khiến cho kẻ ngu si đần độn trở nên thông minh. Anh ấy nỗ lực giúp những người đang mắc kẹt với ngũ chướng có thể loại bỏ ham muốn, ác niệm, lười biếng, lo lắng bất an và nghi hoặc. Anh ấy đấu tranh để giúp đỡ những người đang mắc kẹt bởi những ham muốn của các giác quan, những suy nghĩ xấu xa tàn bạo và thoát khỏi những suy nghĩ đó. Để đền đáp, anh ấy giúp đỡ với lợi ích tương đương hoặc nhiều gấp đôi, hiếu kính những người đã từng giúp đỡ mình. Lời nói của anh ấy nhẹ nhàng, nhã nhặn và được mọi người yêu thích.

Ngày 15 tháng 10

Một lần nọ, tại rừng Simsapa Grove thuộc vùng Alavi, Đức Thế Tôn trải lá trên đoạn đường mòn do gia súc tạo ra để làm chỗ ở. Lúc này, một người dân Alavi tên là Hotthaka tản bộ ngang qua. Trông thấy Đức Thế Tôn ngồi trên đám lá, Hotthaka liền tiến lên hỏi: “Trưởng giả, Ngài sống có vui vẻ không?”

“Con của ta, ta sống rất vui vẻ. Ta là người sống vui vẻ nhất trong tất cả mọi người trên thế gian này.”

“Thế nhưng thưa Trưởng giả, mùa đông ban đêm rất lạnh, lại có nửa tháng trời kết băng lạnh giá; đất đã bị gia súc giẫm cho đến cứng, lá cây lót dưới đất cũng rất ít, lá còn lại trên cây cũng chẳng là bao, y áo của Ngài thì mỏng manh như vậy, cơn gió lùa đến lạnh cắt da.”

“Cho dù như vậy, ta vẫn sống rất vui vẻ. Để ta hỏi ngươi một câu hỏi, ngươi cứ tùy ý trả lời: Giả sử một người có một căn nhà to lớn lộng lẫy, bên trong bên ngoài đều trát vữa, cửa nẻo kiên cố; trong phòng có một chiếc giường trải thảm lông cừu, ngoài ra còn có tấm ga làm bằng lông cừu, một tấm vỏ thêu hoa, một tấm da linh

dương quý giá, còn có màn che, bốn bên đặt bốn chiếc gối kê màu đỏ. Trong phòng thắp nến sáng rực, còn có bốn người hầu nữ đang chăm chỉ làm việc. Người sống ở đây có vui vẻ không?"

"Thưa Trưởng giả, anh ta nhất định rất vui vẻ."

"Vậy con cho rằng anh ta sẽ khiến cho bản thân không vui vẻ vì tham, sân, si sao?"

"Điều đó cũng có thể, thưa Trưởng giả."

"Này con của ta, điều tạo ra tham, sân, si đã bị loại bỏ, giống như cây cọ bị chặt hết gốc, không thể tiếp tục sinh trưởng. Ta vì vậy mà sống rất vui vẻ."

Ngày 16 tháng 10

Sương sớm không bám được vào lá sen,

Nước bẩn không làm hoen ố hoa sen.

Người trí không phụ thuộc vào bất cứ điều gì,

Không chấp trước những điều thấy nghe và cảm nhận.

Ngày 17 tháng 10

Đức Thế Tôn là đấng giác ngộ, Ngài dạy phương pháp giác ngộ.

Đức Thế Tôn là người thuần hóa, Ngài dạy phương pháp thuần hóa.

Đức Thế Tôn là đấng tĩnh lặng, Ngài dạy phương pháp tĩnh lặng.

Đức Thế Tôn đã tới được bờ bên kia, Ngài dạy phương pháp đến bờ bên kia.

Đức Thế Tôn đã chứng ngộ Niết bàn, Ngài dạy phương pháp chứng ngộ Niết bàn.

Ngày 18 tháng 10

Lúc đó, một Tỳ kheo hỏi người bạn đồng tu: "Bạn của tôi, làm thế nào để thanh lọc hoàn toàn những kiến giải?"

"Khi một người có thể thấu rõ được thật tướng sinh diệt của sáu căn, thì lúc đó kiến giải của họ đã hoàn toàn được thanh lọc."

Vị Tỳ kheo đó không thực sự hài lòng với câu trả lời này liền đi hỏi một người bạn đồng tu khác. Người đó trả lời: "Bạn của tôi, một người khi có thể nhìn thấu thật tướng sinh diệt của Ngũ uẩn[1] thì lúc đó kiến giải anh ta đã hoàn toàn thanh lọc."

---

[1]. Ngũ uẩn: Là sắc uẩn, thụ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn (Sắc là sắc thân vật lý; thụ là cảm giác; tưởng là tri giác, hành là các trạng thái tâm lý; thức là ý thức, nhận thức).

Vị Tỳ kheo này vẫn chưa hài lòng với đáp án đó, bèn tiếp tục đi hỏi một người bạn đồng tu khác, câu trả lời là: "Bạn của tôi, một người nếu có thể thấu rõ được thật tướng sinh diệt của Tứ đại, thì lúc đó kiến giải của anh ta đã hoàn toàn được thanh lọc."

Vị Tỳ kheo đó vẫn chưa hài lòng với câu trả lời này, lại đi hỏi một người bạn đồng tu khác. Vị Tỳ kheo kia trả lời: "Bạn của tôi, một người nếu có thể thấu rõ được thật tướng rằng mọi vật sinh ra cuối cùng đều phải chết, thì kiến giải của anh ta đã được hoàn toàn thanh lọc."

Vị Tỳ kheo đó vẫn chưa hài lòng với câu trả lời này, cuối cùng đi đến gặp Đức Thế Tôn, kể với Ngài về câu hỏi và những câu trả lời ở trên, rồi hỏi: "Thưa Thế Tôn, làm thế nào để kiến giải của mình có thể hoàn toàn được thanh lọc."

Đức Thế Tôn trả lời: "Giả sử có người chưa từng thấy cây Kimsuka, đến gặp một người đã từng thấy cây Kimsuka và hỏi: 'Cây Kimsuka trông như thế nào?' Người kia trả lời: 'Cây Kimsuka có màu đen, những cành cây trông như vừa bị lửa đốt cháy'. Người hỏi không hài lòng với câu trả lời liền đi hỏi một người khác đã

từng nhìn thấy cây Kimsuka, người đó trả lời: 'Cây Kimsuka có màu đỏ, trông như một miếng thịt.' Cho đến lúc đó, những hiểu biết của người đó về cây Kimsuka chỉ giống như những gì được miêu tả. Thế nên anh ta không hài lòng, bèn tiếp tục đi hỏi một người khác đã từng nhìn thấy cây Kimsuka. Người đó trả lời: 'Thân cây Kimsuka không có vỏ, còn quả của nó sẽ nở bung ra như cây Acacia.' Đến lúc đó, khái niệm về cây Kimsuka lại giống như người kia vừa miêu tả. Những người có thiện chí này có cách hiểu khác nhau về cây Kimsuka, nên họ có câu trả lời không giống nhau. Tương tự như vậy, những Tỳ kheo mà con tới hỏi, cũng vì mỗi người có quan điểm và khuynh hướng riêng của họ nên có kiến giải khác nhau về việc thanh lọc hoàn toàn và đưa ra những đáp án khác nhau."

Ngày 19 tháng 10

Lúc đó, thành Vương Xá xuất hiện một con voi to lớn hung dữ, chuyên ăn thịt người, tên là Nalagiri. Một hôm, Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) vào thành Vương Xá, đến chỗ ở của con voi và nói với người quản tượng: "Ta là người thân của Quốc vương, có thể làm cho người khác được thăng quan tiến chức. Nên khi nào Sa môn Cồ Đàm đi từ con đường lớn đến, thì hãy lập tức thả Nalagiri ra đường lớn."

"Được thôi, thưa Tôn trưởng." Người quản tượng trả lời.

Sáng sớm, Đức Thế Tôn mặc áo cà sa, mang tay nải cùng một số Tỳ kheo vào thành khất thực. Khi Ngài đi vào đường lớn, quản tượng liền thả Nalagiri ra. Con voi to lớn nhìn thấy Đức Thế Tôn từ xa đi tới liền huơ cao vòi, vểnh hai tai, dựng đuôi và tiến về phía Ngài. Các Tỳ kheo nhìn thấy liền nói với Đức Thế Tôn: "Thưa Thế Tôn, con voi này rất hung dữ, còn ăn thịt người nữa, Ngài hãy quay lại đi!"

"Các Tỳ kheo, đừng sợ! Như Lai không thể bị giết, Như

Lai không thể vì bị bạo lực mà đi vào Niết bàn."

Các Tỳ kheo nhiều lần khuyên can Đức Thế Tôn tránh xa con voi. Nhiều người trèo lên mái nhà chờ đợi. Những người chỉ có chút ít niềm tin và những người không phải là tín đồ đều nói: "Dung mạo

của Sa môn này quả là trang nghiêm, nhưng ông ta cũng sắp bị con voi kia làm hại rồi."

Những người có niềm tin và những tín đồ thì nói: "Lành thay! Con voi kia sắp được nhìn thấy một sinh linh vĩ đại thực sự rồi."

Lúc này, Đức Thế Tôn phát tâm từ bi về phía con voi, con voi lập tức hạ vòi xuống, tiến về phía Đức Thế Tôn và đứng bên cạnh Ngài. Đức Thế Tôn dùng tay phải xoa đầu con voi, đọc lên bài kệ:

Voi à! Đừng làm hại một sinh linh vĩ đại,

Làm vậy sẽ rất đau khổ.

Voi à! Nếu ngươi làm hại sinh linh vĩ đại,

Sau khi rời khỏi thế gian, sẽ không được sinh vào cõi thiện.

Đừng ngạo mạn, đừng lỗ mãng,

Nếu không sẽ không được vãng sinh vào cõi thiện,

Hãy làm những điều thiện giúp ích cho việc vãng sinh vào cõi thiện!

Tiếp đến, Nalagiri dùng vòi của hút bụi bám trên chân của Đức Thế Tôn rồi bỏ lên đầu mình, sau đó nó nhìn chằm chằm vào Đức Thế Tôn, vừa khom mình vừa lui về phía sau. Nó quay trở về chỗ ở của mình, đứng vào vị trí của nó, nó đã được thuần phục. Lúc đó, mọi người đều cùng xướng bài kệ:

Một số được thuần hóa bằng cành cây, gậy gộc, gai nhọn, roi đòn,

Con voi này bị thuần hóa bởi đấng tiên tri vĩ đại,

Không cần tới khúc cây hay một thứ vũ khí nào khác.

Mọi người đều khinh thường và chỉ trích Devadatta, nói rằng: "Devadatta là kẻ độc ác và xui xẻo, không ngờ ông ta lại mưu hại Sa môn Cồ Đàm trang nghiêm với sức mạnh siêu nhiên và vĩ đại." Danh tiếng của Devadatta cũng vì vậy mà trở nên tồi tệ hơn, danh tiếng của Đức Thế Tôn thì ngày một vang xa.

Ngày 20 tháng 10

Niềm tin là tài sản quý giá nhất mà con người có được.

Ngày 21 tháng 10

Vật báu của học vấn là gì? Học vấn của một đệ tử thánh thiện rất uyên bác. Anh ấy có thể ghi nhớ rất nhiều kiến thức mà mình đã học được, đối với những thứ cho dù mở đầu, phần giữa hay phần kết đều rất tuyệt diệu, những lời giải thích về chi tiết và ý nghĩa của cuộc sống thánh thiện, anh ấy đều học tập, ghi nhớ, suy nghĩ, thông qua thảo luận để đạt được sự thuần thục, thông qua Chính kiến để hiểu được triệt để. Đó chính là vật báu của học vấn.

Ngày 22 tháng 10

Người bệnh nếu hội tụ đủ năm tố chất này sẽ rất có lợi cho quá trình điều trị bệnh. Đó là năm tố chất nào? Anh ta biết rõ loại thuốc nào có lợi cho mình, biết rõ cần dùng liều lượng bao nhiêu, đã uống loại thuốc nào, nói rõ bệnh tình của mình với người quan tâm và chăm sóc mình, rằng: “Bệnh khởi như vậy, bệnh đến như vậy, bệnh diễn ra như vậy.” Anh ta có thể chịu đựng được mọi đau đớn của bệnh tật.

Ngày 23 tháng 10

Nếu một người gạt bỏ được mọi nguồn cơn gây nên cám dỗ và chán ghét, có thể hăng hái, tỉnh táo và chuyên tâm quán sát bản thân. Lúc này, một số cảm giác mới sẽ nảy sinh, cơ thể sẽ cảm thấy khó chịu hoặc mệt mỏi buồn ngủ, khiến tư duy của anh ta chuyển sang những sự vật bên ngoài. Nếu vậy, anh ta cần phải chuyển sự tập trung vào một sự vật hoặc tư tưởng vui vẻ. Như vậy niềm vui

sẽ nảy sinh. Vì vui vẻ nên cảm giác hạnh phúc mãn nguyện cũng nảy sinh; mà tâm vui vẻ chính là chuyên chú, do đó anh ta sẽ nghĩ: "Những điều tôi đặt ra đều đã thực hiện được, hãy để tâm của tôi được thoát ra từ cảm giác hoặc tư tưởng vui vẻ đó!" Và anh ta đã lấy tâm mình ra theo cách đó, không còn tiếp tục hay bắt đầu bất kỳ suy nghĩ nào.

Ngày 24 tháng 10

Người chăm sóc bệnh nhân cần có năm phẩm chất này. Đó là gì? Đó là anh ta phải biết sắc thuốc; có thể phân biệt được điều gì phù hợp với bệnh nhân, điều gì không phù hợp đồng thời cung cấp cái thích hợp, loại bỏ cái không thích hợp; chăm sóc bệnh nhân xuất phát từ tình yêu thương chứ không phải vì lợi ích; dọn dẹp phân, nước tiểu, đồ nôn, đờm dãi cho bệnh nhân mà không cảm thấy chán ghét; thường dùng Phật pháp để hướng dẫn, gợi mở, vui vẻ và đáp ứng bệnh nhân.

Ngày 25 tháng 10

Ngài Ca Diếp thưa với Đức Thế Tôn: "Thưa Đức Cồ Đàm đáng kính, để làm một ẩn sĩ chân chính quả là rất khó, để làm một Bà la môn chân chính cũng rất khó."

"Mọi người đều nói như vậy. Nhưng nếu một ẩn sĩ khỏa thân tu tập mọi loại khổ hạnh và những khổ hạnh này chính là tiêu chuẩn để đánh giá độ khó, vậy câu nói 'để làm một ẩn sĩ chân chính quả là rất khó, để làm một Bà la môn chân chính cũng rất khó' là sai. Vì bất kỳ ai, cư sĩ, con trai cư sĩ, thậm chí một tỳ nữ gánh nước cũng có thể khỏa thân hoặc tu tập khổ hạnh. Nhưng một loại đạo hạnh khác lại phù hợp với câu nói này 'để làm một ẩn sĩ chân chính quả là rất khó, để làm một Bà la môn thực sự cũng rất khó.' Khi một Tỳ kheo rèn luyện một trái tim không có hận thù, không có ý niệm xấu, đầy lòng nhân ái, an trú trong một trái tim tự do sau khi đã gột rửa được mọi vết bẩn nhờ sự tập trung quán sát thì người đó đã trở thành một ẩn sĩ thực thụ, một Bà la môn thực thụ."

Ngày 26 tháng 10

Học đạo lý này từ dòng nước chảy,

Từ vết nứt trên các ngọn núi,

Nước suối chảy ra rất huyên náo,

Nhưng nước trên các dòng sông lại bình lặng.

Đồ vật trống rỗng mới tạo âm thanh.

Vật đầy đặn thường chỉ im lặng;

Kẻ ngu dốt giống như bình nước chỉ đầy một nửa,

Người khôn ngoan giống như một vực sâu tĩnh lặng.

Ngày 27 tháng 10

Khiêm tốn là chỉ thái độ khiêm cung không cao ngạo. Người khiêm tốn sẽ gạt bỏ được lòng tự trọng và sự kiêu ngạo sang một bên, họ giống như một tấm thảm lau chân, một con bò đã cưa cặp sừng, một con rắn đã bẻ răng nanh độc. Họ ấm áp, vui vẻ và dễ gần.

Ngày 28 tháng 10

Một người khi tu tập thiền định, trong lòng nảy sinh mong muốn như sau: "Cầu mong tâm của ta giải thoát khỏi sự ô uế, không còn vướng bận" thì chưa chắc anh ta đã được như ý muốn. Tại sao lại như vậy? Bởi vì anh ta vẫn chưa phát triển được Tứ niệm xứ, Tứ chính cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát chính đạo. Điều này giống như một chú gà con được sinh ra khi

trứng còn chưa được ấp đủ thời gian, cho dù gà mẹ có mong muốn rằng: "Cầu mong con mình có thể mổ vỏ để chui ra một cách an toàn" thì thực tế sẽ không diễn ra như vậy, tại sao? Vì những chú gà con đó vẫn chưa được ấp đủ thời gian.

Một người đang phát triển Tứ niệm xứ, Tứ chính cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát chính đạo, cho dù trong lòng không cầu mong thì tâm của anh ta cũng được giải thoát. Tại sao lại như vậy? Vì khi anh ta đã phát triển được những phẩm chất này, điều đó giống như quả trứng gà đã được ấp đủ thời gian, cho dù gà mẹ không cầu mong rằng: "Mong cho gà con được nở ra an toàn" thì tất cả các quả trứng đều nở thành gà con. Tại sao lại như vậy? Bởi vì chúng đã được ấp đủ thời gian.

Ngày 29 tháng 10

Có năm loại cúng dường được xem là rất hợp thời. Đó là những loại nào? Chính là cúng dường cho người mới đến, cúng dường cho người chuẩn bị rời đi, cúng dường cho người bệnh, cúng dường khi thiếu thốn lương thực, khi thu hoạch quả đầu mùa, cúng dường cho người có đức.

Ngày 30 tháng 10

Đúng như vậy, người tốt luôn biết ơn và báo ơn.

Ngày 31 tháng 10

Nơi nào có đau khổ,

Tất có khát vọng hạnh phúc;

Tương tự như vậy, nơi nào có sự hình thành,

Tất có mong muốn không có sự hình thành.

Nơi nào nóng nực,

Tất có sự mát mẻ;

Tương tự như vậy, nơi nào có Tam hỏa[1],

Tất có Niết bàn.

Nơi nào có tội ác,

Tất có điều tốt lành;

Tương tự như vậy, nơi nào có sinh

Có thể suy luận ra sự tồn tại của vô sinh.

---

1. Tam hỏa: Tham, sân, si được coi như là "tam độc", ngoài ra còn có tên gọi khác như "tam cấu", chính nó khiến con người trầm luân vào vòng sinh tử luân hồi, là nguồn cơn của cái ác và được coi là "tam bất thiện căn".

Tháng 11

Ngày 01 tháng 11

Đức Thế Tôn nói với ngài Xá Lợi Phất: "Xá Lợi Phất! Hãy nói với ta, một đệ tử thánh thiện luôn giữ vững Chính tín, chuyên tâm nghiêm túc, thì người đó có điều nghi vấn hoặc điều gì chưa rõ về Như Lai hay giáo lý của Như Lai không?"

"Không có! Thưa Thế Tôn. Đệ tử thánh thiện dựa vào niềm tin và sức mạnh để tinh tiến, kiên trì không mệt mỏi để xóa bỏ hành vi xấu, phát huy hành vi tốt. Ý chí của anh ta rất kiên cường, sức mạnh to lớn, gánh vác trách nhiệm hành thiện mà không hề do dự, cố gắng để làm việc thiện. Sức mạnh của anh ta được kiểm soát bởi sức mạnh của Chính tinh tiến."

"Đệ tử thánh thiện luôn giữ vững Chính tín, có thể khiến cho tâm niệm rõ ràng, khéo phân biệt, có thể ghi nhớ những sự việc xảy ra từ lâu. Ý niệm rõ ràng của anh ta được kiểm soát bởi sức mạnh của Chính niệm."

"Một đệ tử thánh thiện luôn giữ vững Chính tín, Chính tinh tiến, Chính niệm, có thể khiến những tạp niệm tự nó tiêu tan, khiến tinh thần và tâm trí được tập trung hơn. Tâm niệm của anh ta có được tập trung hay không là do sự kiểm soát của Chính định."

"Đệ tử thánh thiện giữ vững Chính tín, Chính tinh tiến, Chính niệm, Chính định, có thể thấu hiểu luân hồi là vô tận. Từ trước tới nay, chúng sinh vẫn luôn thăng trầm trong vòng xoay vô tận của cuộc sống do bị trói buộc bởi lòng tham và sự ngăn cản của vô minh. Vượt qua được sự ngu muội tăm tối này, sẽ đến được giai đoạn an lạc, tuyệt diệu, dập tắt mọi vọng tưởng, buông bỏ mọi

nền tảng của luân hồi, diệt trừ dục vọng, hòa bình yên tĩnh nhập Niết bàn. Loại trí tuệ này được kiểm soát bởi sức mạnh của Chính kiến."

Đệ tử thánh thiện, hết lần này đến lần khác đều cố gắng tinh tiến, hết lần này đến lần khác cố gắng niệm niệm được rõ ràng hơn, hết lần này đến lần khác cố gắng khiến tâm niệm chuyên nhất, hết lần này đến lần khác tu tập Chính niệm, thấu hiểu mọi thứ; hết lần này đến lần khác tăng trưởng niềm tin. Anh ta nghĩ: "Trước đây ta chỉ nghe đến những sự việc này, nay ta đã được đích thân trải nghiệm." Niềm tin này được kiểm soát bởi sức mạnh của Chính tín.

Ngày 02 tháng 11

Cây không hề phân biệt khi che bóng mát cho người. Tương tự như vậy, người tích cực tu tập thiền định không nên phân biệt đối xử với chúng sinh. Thay vào đó, anh ta nên nuôi dưỡng lòng nhân từ, đối xử công bằng với tất cả mọi người, đối xử với kẻ cướp, kẻ giết người, kẻ địch hay là bản thân mình đều giữ vững suy nghĩ: "Làm thế nào để những chúng sinh này có thể loại bỏ được sự thù địch, không còn làm hại lẫn nhau nữa? Làm thế nào để có thể sống trong hòa bình, vui vẻ và an toàn? Họ sẽ chăm sóc bản thân như thế nào?"

Ngày 03 tháng 11

Một người họ hàng của Thế Tôn là Tôn giả Tissa khóc lóc đến gặp Thế Tôn. Đức Thế Tôn hỏi: "Này Tissa, đã xảy ra chuyện gì? Tại sao ngươi lại đến bên cạnh ta mà khóc nức nở như vậy?"

"Bạch Đức Thế Tôn, tất cả là do các Tỳ kheo khác luôn cười nhạo và trêu chọc con."

"Tissa à, đó là do con nói năng sắc sảo, nhưng lại không thể chịu đựng được những lời nói sắc sảo của người khác. Con đã xuất gia tu hành rồi thì không nên miệng lưỡi sắc bén như vậy nữa, cũng

nên chịu đựng được những kiểu ăn nói sắc sảo của người khác. Nếu con còn miệng lưỡi sắc bén thì cũng nên chịu đựng sự ăn nói sắc sảo của người khác."

Nói đến đây, Đức Thế Tôn ngâm thêm một bài kệ:

Vì sao Tissa tức giận? Đừng tức giận.

Khiêm tốn hòa nhã là điều có lợi nhất,

Kiềm chế cơn giận, sự kiêu ngạo và lòng tự phụ là tốt nhất,

Vì vậy, chúng ta mới xuất gia tu hành.

Ngày 04 tháng 11

Làm thế nào để một người quán sát cảm nhận? Khi cảm thấy vui vẻ, anh ta sẽ nghĩ: "Mình thấy thật vui." Khi cảm thấy đau khổ, anh ta sẽ nghĩ: "Mình cảm thấy đau khổ." Khi cảm thấy bình thường anh ta sẽ nghĩ: "Mình không thấy vui cũng chẳng thấy đau khổ." Khi cảm thấy vui vẻ, đau khổ hay bình thường thì anh ta hiểu rằng đó là những cảm giác trần tục. Hay khi cảm thấy niềm vui, nỗi đau hay cảm giác bình thường không phải là trần tục, anh ta biết rằng đó không phải là cảm giác trần tục. Anh ta quan sát cảm giác nội tại và bên ngoài theo cách đó, anh ta suy nghĩ cặn kẽ về yếu tố khiến phát sinh cảm giác và yếu tố làm cảm giác mất đi. Anh ta cũng phát hiện ra sự tồn tại của cảm nhận. Anh ta cứ tiếp tục tu tập như vậy cho tới khi đạt đến giai đoạn có trí tuệ và tập trung chú ý. Người như vậy có thể tự lập, không cố chấp với mọi vật trên thế gian.

Ngày 05 tháng 11

Các vị thần không thể chắc chắn rằng một người có trái tim đã được giải thoát thì nó thuộc về đâu. Cho dù họ có nghĩ rằng: "Tâm thức này thuộc về Như Lai" thì cũng không đúng. Tại sao như vậy? Vì Như Lai là không có dấu vết. Tuy nhiên, ta lại giải thích

rằng, vẫn có những ẩn sĩ và Bà la môn hiểu một cách không chính xác: "Sa môn Cồ Đàm là người theo chủ nghĩa hư vô, vì điều ông ấy giảng dạy là loại bỏ, tiêu diệt và làm cho những thực thể biến mất." Ta hoàn toàn không nói những điều này. Trước đây và hiện tại, ta chỉ dạy thế nào là khổ và làm sao để diệt khổ.

Ngày 06 tháng 11

Một người xót thương cho những nỗi khổ của chúng sinh, vì lợi ích của chúng sinh, vì niềm vui của chúng sinh, niềm vui và lợi ích của con người cũng như các vị thần, nên người ấy đã sinh ra trên thế gian này. Người đó là ai? Đó là Như Lai, là vị Thánh, là vị Phật đã giác ngộ hoàn toàn.

Ngày 07 tháng 11

Một người phàm phu hay là người đệ tử thánh thiện, anh ta đều phải trải qua cảm giác hạnh phúc, khổ đau, hay cảm giác không hạnh phúc cũng không khổ đau. Sự giống và khác nhau giữa hai loại người này là gì?

Khi một người phàm phu phải trải qua cảm giác khổ đau, người đó sẽ lo lắng, đau khổ, buồn phiền, đấm ngực, khóc lóc, tâm trí hỗn loạn. Cả tinh thần và thể xác của họ đều cảm thấy như vậy. Điều này giống như một người sau khi bị trúng một nhát phi tiêu lại bị tấn công thêm bởi một mũi phi tiêu khác, người đó phải chịu đựng nỗi đau của hai mũi phi tiêu, đó là cảm nhận của người phàm phu. Khi cảm thấy khổ đau, họ sẽ oán hận, chống đối, kết quả sẽ nảy sinh cảm giác phẫn uất và phản kháng mạnh mẽ. Bị giày vò bởi nỗi khổ niềm đau, họ sẽ đi tìm cảm giác khoái lạc nơi các giác quan. Tại sao như vậy? Vì người phàm phu ngoài việc tìm kiếm khoái lạc nơi các giác quan, thì họ không còn cách nào khác để thoát khỏi khổ đau. Khi hưởng thụ cảm giác khoái lạc của các giác quan, ham muốn khoái lạc ngày một mạnh mẽ hơn. Họ không biết chân tướng sinh ra hay biến mất của cảm giác tham lam đó là như thế nào, không hiểu sự nguy hiểm và sự thỏa mãn của cảm giác khoái lạc này là như thế nào, cũng không biết phải

làm sao để loại bỏ chúng. Bởi do thiếu hiểu biết về những điều này, nên không hiểu gì về cảm giác không khổ đau cũng không hạnh phúc. Cho dù là khổ đau, hạnh phúc, hay không hạnh phúc cũng không khổ đau thì họ đều xem đó là sự trói buộc. Họ sẽ bị ràng buộc bởi sinh, lão, bệnh, tử, đau thương, khóc lóc và tuyệt vọng. Chúng ta nói rằng, người đó đang bị ràng buộc bởi nỗi khổ niềm đau.

Khi một người đệ tử thánh thiện trải nghiệm nỗi đau, người đó sẽ không lo lắng, đau thương, buồn khổ, đấm ngực, than vãn hay tinh thần hoảng loạn, họ thấy đó chỉ đơn giản là cảm giác về thể xác. Điều này cũng giống như một người chỉ bị một mũi phi tiêu bắn trúng, không còn phải chịu đựng sự tấn công của những mũi phi tiêu tiếp theo. Những người đệ tử thánh thiện đã trải qua rèn luyện chính là như vậy. Khi cảm thấy khổ đau, họ sẽ không kháng cự, oán hận, thì sẽ không sản sinh ra oán hận hay thái độ phản kháng mạnh mẽ. Dưới sự giày vò bởi nỗi khổ niềm đau, họ không đi tìm sự khoái lạc ở các giác quan. Tại sao như vậy? Vì họ biết được có những cách khác để giải thoát khỏi đau khổ. Vì không tận hưởng thú vui từ các giác quan, họ không thèm muốn bất kỳ khoái lạc nào. Họ biết rõ sự sinh ra và biến mất của những ham muốn này, thấu hiểu việc thỏa mãn những ham muốn này sẽ nguy hiểm như thế nào, họ cũng biết rõ làm thế nào để thoát khỏi chúng. Có được những kiến thức đó, không còn vô tri trước những cảm thụ không hạnh phúc cũng không khổ đau nữa. Cho dù họ cảm thấy khổ đau, hạnh phúc, hay là không hạnh phúc cũng không khổ đau, họ cũng không còn bị trói buộc bởi những cảm giác đó. Họ đã được giải thoát khỏi sinh, lão, bệnh, tử, đau thương, khóc lóc và tuyệt vọng. Chúng ta nói rằng, người đó đã được thoát khỏi sự ràng buộc bởi nỗi khổ niềm đau.

Ngày 08 tháng 11

Gia tài của một Tỳ kheo là gì? Đó chính là đem tấm lòng từ bi hỷ xả lưu chuyển khắp muôn nơi. Vị Tỳ kheo đó có trái tim từ bi hỷ xả, dồi dào, vô lượng, không chút sân hận hay ác ý. Đồng thời, đem chúng chiếu tỏa khắp mọi nơi trên thế giới. Đó chính là gia tài của một Tỳ kheo.

Ngày 09 tháng 11

Xá Lợi Phất bạch với Đức Thế Tôn: “Con tin rằng từ cổ chí kim, thậm chí trong tương lai cũng không thể có vị Bà la môn hay ẩn sĩ nào đạt được giác ngộ hơn Thế Tôn .”

“Này Xá Lợi Phất, cách nói của con quá là quyết đoán, giống như tiếng gầm đầy tự tin của một con Sư tử. Tại sao như vậy? Không lẽ con biết được tư tưởng, đức hạnh, lời

giảng dạy của chư Phật trong quá khứ?”

“Không, thưa Thế Tôn.”

“Con biết được tâm niệm của chư Phật trong tương lai sao?”

“Không, thưa Thế Tôn.”

“Vậy còn ta, con biết được tâm niệm, đức hạnh, lời giáo huấn và sự giải thoát của ta sao?”

“Không, thưa Thế Tôn.”

“Vậy thì, Xá Lợi Phất, con không biết được tâm niệm của chư Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai, tại sao con có thể gầm lên như một chú Sư tử đầy tự tin, lời nói đầy quyết đoán vậy chứ?”

“Thưa Thế Tôn, tuy con không biết được tâm niệm của chư Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai, nhưng con hiểu về Phật pháp. Giả sử, có một thành phố với những tường thành vững chắc, những tòa nhà cao tầng và một cánh cổng lớn. Cánh cổng đó được canh giữ bởi một người rất tinh anh và đầy cảnh giác, chỉ cho những người quen vào thành, người lạ đều bị chặn ở bên ngoài. Trong lúc đi tuần tra tường thành, anh ta không hề thấy một lỗ hổng nào, dù chỉ là một lỗ nhỏ đủ lọt một nửa con mèo. Vì vậy, anh ta biết rằng, bất cứ ai muốn vào thành, nhất định phải đi qua cổng lớn. Theo con thấy, Phật pháp cũng như vậy, chư Phật trong quá khứ đều đạt được giác ngộ thông qua việc loại bỏ được Ngũ chướng[1], loại bỏ phiền não của Chính kiến, thiết lập Tứ niệm xứ, hiểu về chân tướng của Thất giác chi[2]. Cho nên các chư Phật trong tương lai cũng vậy thôi. Là Ngài, là Thế Tôn, là Thánh giả, là Phật Đà Chính Đẳng Chính Giác cũng vậy mà thôi.”

[1]. Ngũ chướng: Theo quan niệm Phật giáo, Ngũ chướng là năm chướng ngại mà các nhà tu hành thường vướng phải, đó là: Phiền não chướng (Chướng ngại của phiền não), Nghiệp chướng (Chướng ngại của nghiệp ác), Sinh chướng (Chúng sinh làm chướng ngại), Pháp chướng (Chướng ngại của sự vật), Sở tri chướng (Chướng ngại của sự hiểu biết).

[2]. Thất giác chi: Là bảy Bồ đề phần, là nhóm thứ sáu trong ba mươi bảy Bồ đề phần, nó có thể đưa người tu tập đến giác ngộ, bao gồm: trạch pháp (phân tích, biết phân biệt đúng sai), tinh tiến (chăm chỉ, kiên trì), hỷ (tâm hoan hỷ), khinh an (tâm thức khinh an, sảng khoái), niệm (tỉnh giác), định (có sự tập trung lắng đọng), xả (lòng buông xả, không bám chấp).

Ngày 10 tháng 11

Một người vừa mang lại lợi ích cho bản thân và người khác là người như thế nào? Động tác của anh ấy nhanh nhẹn, nắm bắt được những lời dạy hữu ích, hiểu được ý nghĩa từng câu chữ của Phật pháp, ghi nhớ và làm theo lời Phật dạy. Anh ấy còn có giọng nói hay, khi nói thường dùng lời lẽ nho nhã, rõ ràng, âm thanh thanh thoát dễ nghe. Anh ấy dạy cho các bạn đồng tu, động viên, khích lệ họ, khiến họ vui vẻ.

Ngày 11 tháng 11

Những tạp chất lẫn lộn trong vàng gồm có: bụi, cát, sỏi và đá vụn. Người đãi vàng hoặc những người học việc phải rửa nó dưới dòng nước để loại bỏ cát bụi. Sau khi hoàn thành quy trình này, vẫn còn sót lại một số cát và sỏi nhỏ. Những người đãi vàng lặp lại quy trình này, sau khi rửa xong, sẽ còn sót lại một chút ít cát. Họ lại tiếp tục quy trình đó cho đến khi cuối cùng chỉ còn lại vàng. Tiếp đến, thợ kim hoàn hoặc người học việc đem số vàng cát đó bỏ vào nồi nung để nấu chảy nó. Lúc này vàng tuy đã được nung chảy nhưng vẫn chưa phải là nguyên chất, vẫn còn lẫn một số tạp chất. Nó không dễ uốn cong, không thể gia công, chưa có độ bóng, còn giòn và dễ gãy, không thể dùng để làm đồ trang sức. Lại thêm một thời gian nữa, khi thợ kim hoàn nấu chảy vàng, đổ nó ra và loại bỏ các tạp chất khác đi. Lúc này vàng dễ dàng uốn cong hơn, có thể gia công, sáng bóng, không còn giòn và dễ gãy nữa, có thể sử dụng

được. Nó có thể được dùng trong mọi trường hợp, ví dụ làm đĩa vàng, nhẫn, vòng cổ, dây chuyền v.v. Một người tích cực phát triển tấm lòng cao thượng cũng như vậy.

Một người chu đáo cẩn thận, suy nghĩ thấu đáo, khi từ bỏ sự ô uế của thân, khẩu, ý sẽ thường xuyên kiểm tra chúng hoặc loại bỏ chúng một cách triệt để, không để chúng lại tiếp tục khởi lên. Sau đó, nếu cho dù vẫn còn tồn tại một chút ý niệm không trong sạch, ví dụ như tà dâm, sân hận, tàn ác đeo bám anh ta. Anh ta sẽ một lần nữa loại bỏ tất cả những ý niệm không trong sáng này. Sau khi loại bỏ chúng, nếu tiếp tục còn một chút ý nghĩ không trong sạch nào, ví dụ như suy nghĩ về người thân, đất nước, danh vọng. Với người có suy nghĩ thấu đáo, chu đáo cẩn thận sẽ một lần nữa kiểm tra những ý niệm không trong sạch đó hoặc loại bỏ nó một cách triệt để, khiến nó không còn tiếp tục khởi lên nữa. Đến lúc này, anh ta chỉ còn lại ý niệm của Phật pháp. Ở giai đoạn này, sự tập trung của anh ta vẫn chưa được bình tĩnh, cao siêu, cũng chưa đạt tới cảnh giới ổn định và chuyên chú. Sự tập trung này vẫn chịu ảnh hưởng của các thói quen. Nhưng một ngày nào đó, tâm niệm của anh ta sẽ ổn định, chuyên tâm và tập trung hơn, sức tập trung của anh ta không còn chịu sự kiểm soát của thói quen nữa, mà nó có thể bình tĩnh, cao siêu, ổn định và chuyên chú. Cho dù tâm niệm di chuyển tới cánh cửa tri thức nào, anh ta đều có thể lý giải được.

Ngày 12 tháng 11

Giống như một người đi dạo trong rừng, đến một con đường mà người xưa từng đặt chân tới. Anh ta đi men theo con đường đó, đến một một thành cổ mà người xưa từng sống. Bên trong thành có công viên, rừng rậm, hồ nước và tường bao quanh, đúng là một nơi thật đẹp. Giả sử nếu người này bẩm báo với các vị quan hoặc Quốc vương về điều mà anh ta phát hiện ra: "Đại nhân, thần phát hiện một ngôi thành cổ, mong ngài hãy cho trùng tu lại." Lại giả thiết rằng ngôi thành cổ này được xây dựng lại và trở nên phồn vinh, người đến sống đông đúc và tiếp tục phát triển mở rộng thêm. Tương tự như vậy, ta nhìn thấy một con đường cổ, một con đường cổ mà chư Phật ngày xưa từng đi qua. Đó sẽ là một con đường như thế nào? Nó chính là Bát chính đạo.

Ngày 13 tháng 11

Làm thế nào để tu tập quán chiếu nội tâm? Khi lòng tham khởi lên, thì ta biết tâm đang nghĩ đến tham; khi lòng tham không khởi lên, ta biết tâm không nghĩ đến tham. Khi sân hận khởi lên, ta biết tâm đang nghĩ đến sân hận; khi sân hận không khởi lên, ta biết tâm không nghĩ đến sân hận. Khi si mê khởi lên, ta biết tâm đang nghĩ đến si mê, khi lòng si không khởi lên, ta biết tâm không nghĩ đến si mê. Khi tâm chuyên nhất, ta biết tâm đang chuyên chú; khi tâm bị tán loạn, ta biết tâm đang bị tán loạn. Khi tâm nhờ việc tu tập mà được phát triển, ta biết tâm của mình nhờ tu tập mà được phát triển. Khi tâm chưa tu tập để phát triển, ta biết tâm chưa tu tập để phát triển. Khi tâm có tâm thức cao hơn đang hoạt động, ta biết được tâm có tâm thức cao hơn đang hoạt động; khi tâm không có tâm thức cao hơn đang hoạt động, ta biết rằng tâm không có tâm thức cao hơn đang hoạt động; khi tâm tập trung, ta biết tâm đang tập trung; khi tâm không tập trung, ta biết tâm đang không tập trung. Khi tâm được giải thoát, ta biết tâm được giải thoát; khi tâm không được giải thoát, ta biết tâm không được giải thoát.

Chúng ta nên dùng cách này để quán chiếu nội tâm của mình từ trong ra ngoài. Biết nguyên nhân sinh ra và mất đi của mỗi tâm niệm, biết được sự tồn tại của mỗi tâm niệm và phát triển nó, khiến nó đạt được yêu cầu của việc tu tập trí tuệ và chuyên chú. Tâm niệm của con người nếu có thể độc lập, thì không còn bị ràng buộc bởi bất kỳ điều gì trên thế gian.

Ngày 14 tháng 11

Có năm phần hỗ trợ cho sự tinh tiến. Đó là những gì? Con người phải có niềm tin vào sự giác ngộ của Đức Phật; cơ thể con người phải khỏe mạnh, tiêu hóa tốt, không nóng không lạnh, mới thích hợp để nỗ lực tinh tiến; phải thành thật trước vị thầy hướng dẫn và các bạn đồng tu, không lừa dối, không đạo đức giả. Con người phải cố gắng loại bỏ những hành vi xấu, trau dồi những hành vi tốt đẹp. Con người phải có ý chí kiên định, sức mạnh kiên cường,

không trốn tránh và sẵn sàng gánh vác trọng trách Phật pháp. Con người phải có trí tuệ, có thể hiểu rõ chân tướng sinh ra và mất đi của vạn vật, có thể biết cách vượt qua nỗi đau khổ một cách triệt để.

Ngày 15 tháng 11

Một người nếu vì tôn kính, cung kính, sùng kính Phật pháp mà trở nên dễ gần, lời nói cũng thân thiện gần gũi hơn, ta gọi đó là người dễ nói chuyện.

Ngày 16 tháng 11

Như Lai sống tự tại, giải thoát khỏi sự ràng buộc của sắc (vật chất), thụ (tác dụng của cảm giác), tưởng (tác dụng của nhận thức), hành (tác dụng của ý chí), thức (tác dụng của ý thức), luân hồi, bại hoại, tử vong, dục vọng v.v. giống như những bông sen màu trắng, xanh hoặc hồng mọc lên trong nước, vươn lên khỏi mặt nước, không còn bị nhuốm bùn bẩn. Tương tự vậy, Như Lai đã giải thoát khỏi những ràng buộc như vậy, tâm không còn chướng ngại, hoàn toàn tự do tự tại.

Ngày 17 tháng 11

“Ta sẽ kể về câu chuyện dùng bè qua sông mà không quá chấp niệm vào chiếc bè, từ đó các con sẽ rút ra được một vài điều. Hãy nghe cho kỹ, ta sẽ kể ngay đây. Giả sử có người đang đi trên đường, đến trước một dòng sông lớn, bờ bên này nguy hiểm chết người, bờ bên kia an toàn kiên cố. Nhưng không có thuyền hay cầu có thể sang sông. Người này nghĩ: ‘Bờ bên này nguy hiểm chết người, bờ bên kia an toàn kiên cố, nhưng không có thuyền hay cầu để vượt sông. Sao ta không gom cỏ và cành cây lại kết thành một chiếc bè, rồi ngồi lên trên và dùng tay chèo sang bờ bên kia?’ Nghĩ vậy anh

ta liền kết một chiếc bè và an toàn sang được bờ bên kia. Sau đó anh ta lại nghĩ: 'Nhờ có chiếc bè này mà ta sang sông an toàn, sao ta không vác theo chiếc bè này rồi tiếp tục lên đường?'"

"Này các Tỳ kheo, anh ta làm như vậy có phải là cách xử trí đúng đắn dành cho chiếc bè không? Các con có ý kiến gì không?"

"Không, thưa Thế Tôn."

"Vậy phải làm gì với chiếc bè?"

"Người đó nên nghĩ rằng: 'Chiếc bè này từng giúp ích cho ta, nhờ ngồi lên nó và dùng tay để chèo ta mới có thể an toàn sang bờ bên này. Sao ta không để nó ở đây rồi tiếp tục lên đường chứ?' Đó mới là cách xử trí đúng đắn dành cho chiếc bè. Hiểu được ví dụ này, các con nên biết rằng ngay cả những điều tốt đẹp nhất cũng nên buông bỏ, huống hồ là những điều xấu càng không phải bận tâm."

Ngày 18 tháng 11

Một ngày nọ, khi Đức Thế Tôn đang ngồi ở hương thất Gardha Kuti tại tinh xá Kỳ Viên, dùng thiên nhãn quán sát bình minh ở trần thế, quán thấy một người nghèo ở Alavi có những khả năng tiềm ẩn có thể chứng đắc quả vị Dự lưu. Đức Thế Tôn liền đem theo năm trăm vị Tỳ kheo cùng tới Alavi. Người dân ở Alavi khẩn thiết mời Thế Tôn ở lại, người nghèo kia nghe tin Đức Thế Tôn tới cũng quyết tâm tới nghe Ngài giảng pháp. Nhưng đến ngày giảng pháp thì bò của anh ta đi lạc. Anh ta do dự nghĩ: "Ta nên đi tìm bò trước hay nghe giảng pháp trước?" Cuối cùng anh ta quyết định đi tìm bò, ngày hôm đó anh ta lên đường từ sáng sớm. Người dân ở Alavi sắp xếp chỗ ngồi và đồ cúng dường cho Đức Thế Tôn và chúng Tăng. Sau khi kết thúc bữa ăn, họ đem bình bát của Đức Thế Tôn đi rửa sạch sẽ. Thế Tôn ngỏ lời cảm ơn và nói: "Ta đi hơn ba mươi dặm đường tới đây là vì một người. Anh ta hiện đang đi tìm con bò nhà anh ta đi lạc trong rừng. Chờ khi anh ta quay lại, ta sẽ bắt đầu giảng pháp." Nói xong Ngài liền im lặng.

Trước khi trời tối, người nghèo kia tìm thấy bò và đưa về chuồng. Anh ta nghĩ: "Giờ cũng không có việc gì khác, ta có thể đi đỉnh lễ Đức Thế Tôn rồi. Tuy đói khát, nhưng anh không về nhà, ngược lại còn cố gắng đến chỗ Đức Thế Tôn một cách nhanh nhất. Sau khi

kính lễ Đức Thế Tôn, anh ta liền lùi sang một bên rồi ngồi xuống. Thế Tôn hỏi người phụ trách đồ ăn: "Có còn chút thức ăn nào nữa không?"

"Thưa Thế Tôn, vẫn còn một chút."

"Vậy hãy mang lên đây cho người này ăn."

Người phụ trách đưa anh chàng kia tới ngồi vào vị trí Đức Thế Tôn vừa chỉ, mang một chút cháo, thức ăn có cả cứng và mềm lên cho anh ta. Người đó ăn uống và súc miệng xong, vì không còn cảm giác đói khát nữa nên tâm cũng trở nên tĩnh lặng hơn. Thế Tôn liền bắt đầu giảng pháp theo từng cấp độ, nói về Tứ diệu đế. Sau khi Đức Thế Tôn thuyết pháp xong, người đó liền chứng quả Dự lưu.

Ngày 19 tháng 11

Hỡi A tu la!

Người ta trách móc những người ít nói,

Người ta trách móc những người nói nhiều,

Người ta cũng trách móc những người nói vừa phải.

Quá khứ, hiện tại, tương lai đều như vậy,

Chưa từng có ai không bị trách móc.

Trước đây chưa từng có,

Sau này sẽ không có,

Hiện tại cũng không có,

Một người luôn được khen hay chưa từng bị trách móc.

Ngày 20 tháng 11

Hãy đặt thân mình vào một nơi thanh tịnh vắng vẻ. Người thanh tịnh vắng vẻ có thể biết rõ chân tướng sự vật.

Ngày 21 tháng 11

Thế Tôn nói: "Này A Nan, hãy đặt một chiếc sạp ở giữa hai cây Sala, ta cảm thấy không khoẻ, ta muốn đi nằm một lát." A Nan sửa soạn theo lời dặn, Đức Thế Tôn nằm nghiêng hướng về bên phải, chân nọ đặt lên chân kia theo thế Sư tử nằm, thần trí tỉnh táo và tập trung. Đột nhiên, cây Sala chợt nở hoa trái mùa. Cánh hoa rơi xuống như mưa phủ đầy trên người Như Lai để thể hiện sự kính trọng đối với Ngài. Hoa trời, bột Đàn hương rơi xuống như mưa, nhạc trời thánh thót bốn phương tỏ lòng kính trọng với Như Lai. Đức Thế Tôn nói với A Nan: "Hãy nhìn xem hoa Sala đang nở rộ, hoa trời, bột Đàn hương, nhạc trời kìa. Nhưng đây không phải là cách kính trọng, sùng bái, kính ngưỡng dành cho Như Lai. Nếu Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ đều gìn giữ giới luật, tu tập theo Phật pháp, đó mới là sự kính trọng, sùng bái, kính ngưỡng lớn nhất dành cho Như Lai. Vì vậy, mọi người nên gìn giữ Phật pháp, tu tập theo Phật pháp để rèn luyện bản thân."

Ngày 22 tháng 11

Sau khi niềm vui dần dần biến mất, ta có thể duy trì được tâm trạng bình tĩnh, chuyên chú, tỉnh táo, trải nghiệm được những điều mà các bậc Thánh thường nói: "Người có tâm trí an yên và chuyên chú sẽ được hạnh phúc." Sau đó ta sẽ được an trụ trong Tam thiền. Ta được lấp đầy bởi cảm giác hạnh phúc mà không cần phải chứa đựng niềm vui này, để toàn bộ mọi tế bào trên cơ thể đều thấm nhuần cảm giác hạnh phúc này.

Cũng giống như những đóa sen trắng, hồng, xanh mọc trong đầm. Trước khi vươn lên trên mặt nước, bông hoa hoàn toàn bị chìm ngập trong nước, bị nước lấp đầy và xuyên thấu, không có nơi nào là không ngấm nước. Tương tự như vậy, con người khi bước vào giai đoạn Tam thiền sẽ được bao bọc bởi cảm giác hạnh phúc mà không cần niềm vui, thấm đầy và xuyên thấu, khiến mọi nơi trên

cơ thể đều nhuốm đầy cảm giác hạnh phúc này.

Ngày 23 tháng 11

Cũng như nước có thể tốt và xấu,

Rửa sạch tất cả các tạp chất và bụi bặm,

Tương tự như vậy,

Bạn nên mở rộng tình yêu thương đồng đều đối với cả người thân và kẻ thù,

Khi tình yêu thương được trọn vẹn,

Bạn sẽ chứng đắc Chính giác.

Ngày 24 tháng 11

Ở đâu thì bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa không tìm được chỗ dừng chân? Dài và ngắn, lớn và nhỏ, sạch và bẩn, tên gọi và hình dạng sẽ biến mất ở đâu? Đáp án chính là:

Ý thức của bậc Thánh là không có dấu vết,

Không có giới hạn và chiếu sáng vô tận,

Đất, nước, gió, lửa

Không tìm thấy chỗ dừng chân ở nơi đó.

Khi ý thức dần biến mất,

Dài ngắn, lớn nhỏ, sạch bẩn, tên gọi và hình dạng,

Cuối cùng cũng biến mất theo.

Ngày 25 tháng 11

Người có tâm niệm rõ ràng, sẽ luôn được tốt lành,

Người có tâm niệm rõ ràng, niềm vui sẽ tăng lên,

Người có tâm niệm rõ ràng, vạn sự đều tốt đẹp.

Nhưng họ vẫn không thể thoát khỏi kẻ thù.

Nếu ban đêm và ban ngày,

Đã không làm hại chúng sinh,

Lại chia sẻ tình yêu với chúng sinh,

Thì sẽ không còn chút ý niệm thù địch nào nữa.

Ngày 26 tháng 11

Tôi sẽ chỉ cho bạn biết thế nào là lo lắng và cố chấp, tôi cũng sẽ hướng dẫn cho bạn làm thế nào để buông bỏ, giải thoát khỏi lo lắng và cố chấp. Thế nào là lo lắng và cố chấp? Người phàm thường có cái nhìn như sau: "Cơ thể này là của tôi, tôi là cái này, cái này là tôi." Những người có cách nghĩ như vậy sẽ có cảm giác bi thương, lo lắng, khổ não, đau buồn và tuyệt vọng về những thay đổi đối với cơ thể mình. Đối với thụ (tác dụng của cảm giác), tưởng (tác dụng của nhận thức), hành (tác dụng của ý chí), thức (tác dụng của ý thức), người phàm sẽ có cái nhìn và cảm nhận như vậy.

Thế nào gọi là buông bỏ và giải thoát khỏi sự lo lắng, cố chấp? Những đệ tử thánh thiện được nhận sự dạy dỗ tử tế sẽ có cái nhìn như sau: "Thân thể này không phải là của ta, ta không phải là cái này, cái này cũng không phải ta." Người nghĩ được như vậy sẽ không cảm thấy buồn bã, lo lắng, đau khổ, đau buồn và tuyệt vọng về những thay đổi đối với cơ thể của họ. Đối với thụ, tưởng, hành, thức, họ sẽ có cảm nhận tương tự như vậy. Đây chính là

buông bỏ và giải thoát khỏi sự lo lắng, cố chấp.

Ngày 27 tháng 11

Giả sử có một Quốc vương hoặc một đại thần chưa từng được nghe tiếng đàn Tỳ bà. Một ngày nọ, họ nghe thấy tiếng đàn Tỳ bà, liền hỏi: "Người hầu đâu, hãy nói cho ta biết đây là âm thanh gì mà sao lại vừa hay, vừa mê người, có sức lôi cuốn mạnh mẽ, khiến ta phải say đắm đến như vậy?"

Người hầu trả lời:

"Đó là tiếng đàn Tỳ bà, thưa Bệ hạ!"

Quốc vương hỏi tiếp: "Mau, đem chiếc đàn Tỳ bà đó đến đây."

Người hầu mang đàn đến, Quốc vương lại nói: "Ta không cần chiếc đàn Tỳ bà này, đem âm nhạc đến đây cho ta."

Người hầu liền trả lời: "Tiếng đàn Tỳ bà được tạo thành từ nhiều phần khác nhau, bao gồm cả bụng đàn, vỏ đàn, cần đàn, khung đàn, dây đàn, giá đỡ dây đàn cũng như kỹ thuật của người chơi đàn. Đàn Tỳ bà sở dĩ có thể tạo ra âm thanh là nhờ tổ hợp của tất cả những điều trên, đàn Tỳ bà sở dĩ có thể tạo ra âm thanh là do sự kết hợp của nhiều thành phần khác nhau."

Quốc vương nghe xong liền bẻ chiếc đàn thành hàng trăm mảnh, tiếp tục bẻ thành những mảnh nhỏ hơn sau đó cho vào lửa đốt. Sau đó, thu gom đám tro tàn rồi lọc qua rây, rửa trong nước để tìm ra âm nhạc. Sau khi làm như vậy, Quốc vương nói: "Cây đàn Tỳ bà này thực chất cũng chỉ là một vật tầm thường. Nhưng cho dù nó là vật gì, thì người thế gian đều bị nó mê hoặc."

Tương tự như vậy, một người sau khi không ngừng quan sát, phân tích sắc (cơ thể, vật chất), thụ, tưởng, hành, thức, cuối cùng kết luận rằng không có cái gọi là "tôi", "tôi là", "của tôi".

Ngày 28 tháng 11

Kẻ trước đây tham lam, nay không còn tham lam nữa; kẻ trước đây sân hận, nay không còn sân hận nữa; kẻ trước đây keo kiệt, nay không còn keo kiệt nữa; kẻ trước đây kiêu căng, nay không còn kiêu căng nữa; kẻ trước đây hay đố kỵ, nay không còn đố kỵ nữa; kẻ trước đây đê tiện, nay không còn đê tiện nữa; kẻ trước đây không đáng tin cậy, nay đã trở nên tin cậy hơn; kẻ trước đây xảo trá, nay không còn xảo trá nữa; kẻ trước đây rất xấu xa, nay không còn xấu xa nữa; kẻ trước đây luôn giữ tà kiến, nay không còn giữ tà kiến nữa. Từ những ví dụ này, chúng ta có thể nói rằng: người nào có thể làm theo những điều mà ẩn sĩ tu hành làm, thì người đó có thể gột rửa những điều ô uế, khuyết điểm, thiếu sót giống như ẩn sĩ, loại bỏ được đau khổ và những yếu tố khiến ta tái sinh vào cõi ác. Người đó thấy bản thân mình đã được thanh lọc, loại bỏ được những thói xấu và những điều không trong sạch. Vì vậy mà anh ta cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc, tâm trí được tập trung hơn. Trong lòng tràn ngập tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả và đem nó phóng chiếu đi khắp muôn nơi, tới mọi ngóc ngách trên thế giới. Người đó sở hữu một trái tim đầy nhân ái, yêu thương, tùy hỷ, bình đẳng, viên mãn, không bị kiểm soát, không sân hận và xấu xa.

Ngày 29 tháng 11

Một người thân thích của Đức Thế Tôn là Tôn giả Tissa nói với chúng Tỳ kheo rằng: "Hỡi các bạn đồng môn, cơ thể của tôi tựa hồ như bị trúng độc, mắt mờ đi, đối với Phật pháp cũng không rõ ràng nữa. Tâm trí tôi bị sự lười biếng uể oải chiếm hữu, không còn thích thú với cuộc sống tu hành nữa. Niềm tin của tôi về lời dạy của Đức Phật bắt đầu dao động."

Các Tỳ kheo liền chuyển lời này của Tissa đến Đức Thế Tôn. Thế Tôn liền nói với một Tỳ kheo: "Hãy đi đi, Tỳ kheo, hãy lấy danh nghĩa của ta, gọi Tissa tới đây cho ta nói chuyện." Khi Tissa đến, Đức Thế Tôn hỏi ông ta: "Mọi người nói rằng cơ thể của con tựa hồ như bị trúng độc, mắt mờ đi, đối với Phật pháp cũng không rõ ràng nữa. Tâm trí con bị sự lười biếng uể oải chiếm hữu, không còn thích thú với cuộc sống tu hành nữa. Có phải như vậy không?"

"Đúng như vậy, thưa Thế Tôn."

"Này Tissa, có phải cơ thể đầy dục vọng, ham muốn, tình yêu,

khát vọng, cuồng nhiệt và thèm khát đang không ngừng thay đổi? Bi thương, ưu phiền, khổ não, đau buồn và tuyệt vọng sẽ tăng lên vì điều này không, con thấy thế nào?"

"Có, thưa Thế Tôn."

"Vậy thì thụ, tưởng, hành, thức cũng giống như vậy sao?"

"Vâng, thưa Thế Tôn."

"Nói hay lắm! Tissa, nói hay lắm! Theo con, một cơ thể không có dục vọng, ham muốn, tình yêu, khát vọng, cuồng nhiệt thì nó có không ngừng thay đổi không? Bi thương, ưu phiền, khổ não, đau buồn và tuyệt vọng có tăng lên vì điều này không?"

"Đương nhiên là không, thưa Thế Tôn."

"Vậy thì thụ, tưởng, hành, thức cũng giống như vậy sao?"

"Vâng, thưa Thế Tôn."

"Nói hay lắm! Tissa, nói hay lắm! Con cho rằng thân (sắc), thụ, tưởng, hành, thức là vĩnh cửu (thường) hay là không vĩnh cửu?"

"Là vĩnh cửu, thưa Thế Tôn."

"Khi đã hiểu rõ những điều này, những người đệ tử đã trải qua tu tập sẽ lìa xa Ngũ uẩn. Lìa xa được chúng, đam mê sẽ biến mất. Đam mê biến mất thì họ sẽ đạt được giải thoát và sẽ lĩnh hội được rằng: 'Luân hồi đã dừng lại, tôi đã trải qua cuộc sống tu hành và làm những việc cần làm, tôi không còn phải chịu báo ứng luân hồi nữa.' Giả sử có hai người, một người có lợi thế đi xa, một người thì không. Người không hay đi xa hỏi đường người kia. Người kia trả lời: 'Đúng vậy! Anh bạn, chính là con đường này. Đi thêm một đoạn không xa, anh sẽ thấy một ngã rẽ, hãy men theo bên phải thêm một lúc nữa sẽ đến một khu rừng; tiếp tục đi về phía trước đến một đầm lầy; đi tiếp đi anh sẽ nhìn thấy một vách đá, tiếp tục đi về phía trước anh sẽ nhìn thấy một vùng hoang dã tuyệt đẹp.' Ta dùng ví dụ này để minh họa cho ý ta định nói, người không hay đi xa kia đại diện cho người phàm, người hay đi xa đại diện cho Như Lai, Vô Thượng Sĩ, Chính Giác Phật Đà, ngã rẽ tượng trưng cho giai đoạn do dự không quyết đoán, con đường bên trái là tà đạo, con đường bên phải là Bát chính đạo, cánh rừng tượng trưng cho sự vô minh, đầm lầy tượng trưng cho dục vọng, vách đá tượng trưng cho sự bồn chồn bất an và tuyệt vọng, còn vùng hoang dã tuyệt đẹp kia chính là Niết bàn. Hãy phấn chấn lên Tissa, phấn

chấn lên. Ta sẽ cho con lời khuyên, ủng hộ con và chỉ dẫn cho con."

Ngày 30 tháng 11

Đức Thế Tôn nói với chúng Tăng: "Thân thể không phải là linh hồn. Nếu nó là linh hồn thì sẽ không phải chịu khổ; một người sẽ có thể nói rằng: 'Tôi muốn thân thể tôi phải như thế này, tôi không muốn thân thể tôi như thế kia.' Vì cơ thể không phải là linh hồn, thì chắc chắn sẽ phải chịu đựng đau khổ, còn con người không thể nói rằng: 'Tôi muốn thân thể tôi như thế này, tôi không muốn thân thể tôi như thế kia.' Thụ, tưởng, hành, thức cũng như vậy. Các con nghĩ rằng thân thể là vĩnh cửu (thường) hay là không vĩnh cửu (vô thường)?"

"Không vĩnh cửu, thưa Thế Tôn."

"Những thứ không vĩnh cửu là đau khổ, hay là hạnh phúc?"

"Là đau khổ, thưa Thế Tôn."

"Hãy xem những thứ vô thường và đau khổ là của tôi, là tôi, là linh hồn tôi, nhận thức như vậy có thích đáng không?"

"Không thích đáng, thưa Thế Tôn."

"Thụ, tưởng, hành, thức cũng như vậy. Cho nên, bất luận là loại sắc, thụ, tưởng, hành, thức nào, là quá khứ, hiện tay hay tương lai, là thô tục hay khéo léo, là nội tại hay ngoại tại, là thấp kém hay nổi bật, là gần hay xa, tất thảy đều nên dùng kiến thức đúng đắn để lý giải rằng: 'Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là linh hồn tôi.' Nếu nhìn nhận và lắng nghe theo cách đó, người đệ tử thánh thiện sẽ không còn cố chấp với thân, thụ, tưởng, hành, thức nữa. Đã không còn cố chấp, thì đam mê biến mất. Khi đam mê không còn nữa thì sẽ được giải thoát và cũng nhận ra rằng bản thân mình là người đã được giải thoát. Anh ta sẽ ngộ ra rằng: Luân hồi đã kết thúc, mình đã trải qua cuộc sống tu hành và làm những điều cần làm, mình không còn chịu nghiệp báo và sinh tử nữa."

Tháng 12

Ngày 01 tháng 12

Có hai loại người khó mà tìm thấy trên thế gian. Đó là hai loại người nào? Một là người chủ động giúp đỡ người khác, loại còn lại là người nhận ân huệ và biết cảm kích.

Ngày 02 tháng 12

Bạn nên giống như một hòn đảo biệt lập, xem bản thân mình chính là nơi ẩn náu cho mình, không còn tìm một nơi để nương tựa nào khác. Hãy để Phật pháp trở thành hòn đảo biệt lập và chốn ẩn náu an toàn cho bạn. Làm thế nào để đạt được điều này? Bạn hãy buông bỏ tất cả mọi cám dỗ và những điều khiến bạn phải chán ghét, mà hãy tích cực, tỉnh táo và chuyên tâm quán sát những nhân tố vật chất trong cơ thể mình, những tác dụng cảm giác ở nơi thụ, những tác dụng của nhận thức ở trong tưởng, những tác dụng của ý chí ở trong hành, tác dụng của ý thức ở trong thức. Trong hiện tại hay sau khi ta nhập Niết bàn, nếu người nào có thể tu tập như vậy và tích cực học hỏi, nhất định sẽ đắc quả giải thoát.

Ngày 03 tháng 12

Rơi xuống dòng sông chảy cuồn cuộn,

Bị dòng nước xoáy cuốn trôi,

Người như vậy làm sao có thể giúp đỡ người khác sang sông?

Tương tự như vậy, người chưa học Phật pháp, chưa từng nghe người trí thuyết giảng,

Bản thân còn đang ngu muội, còn nhiều nghi vấn,

Người như vậy làm sao có thể giúp đỡ người khác giác ngộ?

Bước lên con tàu vững chắc với đầy đủ bánh lái, mái chèo,

Dựa vào kỹ thuật, sự cẩn thận và kinh nghiệm,

Có thể giúp nhiều người cùng sang sông.

Tương tự như vậy, người trí đã tu tập,

Học vấn uyên bác, niềm tin kiên định, bản thân giác ngộ Phật pháp,

Có thể giúp nhiều người chuyên tâm lắng nghe Phật pháp đạt giác ngộ.

Vì vậy, nên kết giao làm bạn với người trí, có học vấn,

Người có nhận thức, hiểu nghĩa lý và làm theo Phật pháp,

Người như vậy sẽ được vui vẻ hạnh phúc.

Ngày 04 tháng 12

Đức hạnh thanh lọc trí tuệ, trí tuệ thanh lọc đức hạnh. Khi cái này tồn tại, cái kia nhất định cũng tồn tại. Người có đức hạnh nhất định sẽ có trí tuệ, người có trí tuệ nhất định sẽ có đức hạnh, sự kết hợp giữa đức hạnh và trí tuệ là tối cao.

Ngày 05 tháng 12

Khi buông bỏ niềm vui và nỗi khổ, khi những niềm vui và nỗi khổ trong quá khứ đều biết mất, con người sẽ bước vào giai đoạn Tứ thiền - giai đoạn không có niềm vui và nỗi khổ. Lúc này tâm trí đã thực sự được bình tĩnh và chuyên chú thanh lọc trở nên tinh khiết và trong sáng. Anh ta ngồi xuống, dùng chính sự tinh khiết và trong sáng này bao phủ, lấp đầy, thẩm thấu toàn thân, đi tới mọi ngóc ngách trên toàn cơ thể.

Giống như một người ngồi trên mặt đất, toàn thân từ đầu đến chân bị che kín bởi một tấm vải trắng, chạm vào mọi nơi trên cơ thể. Tương tự như vậy, một người được sự tinh khiết và trong sáng bao phủ, lấp đầy, thẩm thấu toàn thân, không nơi nào là không chạm tới.

Ngày 06 tháng 12

Chúng ta vui vẻ, tràn đầy yêu thương,

Sống trong đám đông đầy rẫy sân hận,

Chúng ta vẫn sống tràn đầy tình yêu thương.

Chúng ta vui vẻ, khỏe mạnh,

Sống giữa một đám đông bệnh tật,

Chúng ta vẫn sống thật khỏe mạnh.

Chúng ta vui vẻ, hài lòng thỏa mãn,

Sống giữa một đám đông đầy lòng tham,

Chúng ta vẫn sống hài lòng và thỏa mãn.

Ngày 07 tháng 12

Đừng truy tìm quá khứ,

Đừng khát vọng tương lai,

Quá khứ đã đi qua,

Tương lai còn chưa đến.

Nếu quan sát những gì đang xảy ra ở đây, ngay bây giờ,

Thấu rõ chân tướng của nó,

Không hề dao động và thay đổi,

Hãy để họ nuôi dưỡng khả năng quán sát đó.

Ngày 08 tháng 12

Khi ở trong rừng sâu, giữa những rễ cây,

Hay giữa bãi đất trống,

Chỉ cần nghĩ đến Đức Phật,

Bạn sẽ không còn run rẩy hay sợ hãi.

Nếu bạn không nghĩ đến Đức Phật,

Là người tốt nhất, cao nhất, chí thiện nhất,

Thì hãy nghĩ đến Phật pháp,

Đó là những lời dạy toàn diện nhất,

Nếu không nghĩ tới Phật pháp,

Thì hãy nghĩ tới chúng Tăng,

Là những tấm gương tốt nhất trên thế gian.

Ngày 09 tháng 12

Hãy lắng nghe! Người tỉnh táo,

Đánh thức những kẻ đang ngủ say;

Tỉnh táo chiến thắng ngủ say,

Người tỉnh táo sẽ không thấy sợ hãi.

Duy trì tỉnh táo, tâm niệm rõ ràng, ung dung đĩnh đạc,

Bình tâm tĩnh trí, an nhiên hạnh phúc,

Vào lúc thích hợp, tập trung tinh thần, học tập Phật pháp,

Sẽ vượt qua được bóng tối.

Vì vậy, bạn nên thức tỉnh bản thân, duy trì tỉnh táo,

Người tích cực sẽ phân biệt được thiện ác, duy trì thiền định,

Chặt đứt được xiềng xích của sinh tử,

Đạt được trí tuệ tối cao ở kiếp này.

Ngày 10 tháng 12

Ta sẽ chỉ cho con biết thế nào là gánh nặng, nhận ra gánh nặng, nắm lấy gánh nặng và buông bỏ gánh nặng. Vậy gánh nặng là gì? Đó chính là năm uẩn. Thế nào là năm uẩn? Chính là thân, thụ, tưởng, hành, thức. Những điều này chính là gánh nặng. Thế nào gọi là nhận biết gánh nặng? Nhận thức được đây là ai, sinh sống ở đâu, đây chính là nhận biết gánh nặng. Thế nào gọi là nắm lấy gánh nặng? Chấp trước vào các niềm vui của các cảm quan, chấp trước vào sự hình thành hoặc không hình thành, đó chính nắm lấy gánh nặng. Thế nào gọi là buông bỏ gánh nặng? Buông bỏ, tiêu diệt, từ bỏ ham muốn, giải thoát khỏi các ham muốn, khiến nó không còn tồn tại, đó chính là buông bỏ gánh nặng.

Năm uẩn là gánh nặng,

Con người là gánh nặng;

Cầm lấy nó, đau khổ vô cùng,

Buông bỏ nó, hạnh phúc vô bờ.

Nếu bạn buông bỏ được gánh nặng này,

Không còn cầm lấy những gánh nặng khác,

Ham muốn sẽ được nhổ bỏ tận gốc

Bạn sẽ được như ý nguyện, sẽ được tự do.

Ngày 11 tháng 12

Một lần nọ, vào lúc hoàng hôn, sau khi ngồi thiền, Đức Thế Tôn quay lưng về hướng Tây, mượn ánh nắng để sưởi ấm. Tôn giả A Nan đến diện kiến Ngài. Khi dùng hai bàn tay xoa xoa vào hai chân để sưởi ấm, A Nan kinh ngạc nói: "Thật là kỳ lạ, điều này thật sự kinh ngạc! Da của Thế Tôn không còn sáng bóng, lấp lánh nữa, cơ ở tay chân chùng nhão, toàn vết nhăn, lưng cũng còng xuống, cơ thể và ngũ quan cũng đều thay đổi."

"A Nan à, sự thật là vậy đó, thanh xuân vốn bao gồm cả sự già nua, mạnh khỏe bao gồm cả bệnh tật, sinh mệnh bao gồm cả cái chết."

Ngày 12 tháng 12

Một lần nọ, Đức Thế Tôn nói với đại chúng: "Trước đây có một người làm nghề diễn xiếc, anh ta đặt một cây cột gỗ xuống rồi nói với các học trò: 'Con hãy trèo lên khúc gỗ này và đứng lên vai ta.' 'Vâng, thưa thầy!' Người học trò trả lời xong thì làm theo lời thầy. Người thầy lại nói: 'Con của ta, con hãy chăm sóc bảo vệ ta, ta cũng sẽ chăm sóc bảo vệ con. Như vậy chúng ta bảo vệ lẫn nhau, cùng diễn xiếc, cùng nhận tiền thưởng, sau đó con sẽ bước xuống thanh gỗ này một cách an toàn.' Nhưng người học trò lại nói: 'Không, không, thầy à, như vậy không được! Thầy phải bảo vệ bản

thân, con cũng phải bảo vệ chính mình. Chúng ta diễn xiếc, nhận tiền thưởng, xong con sẽ xuống khỏi thanh gỗ này an toàn, như vậy mới đúng.'" Thế Tôn lại kể tiếp: "Giống như lời người đệ tử nói với thầy của mình 'Con tự bảo vệ lấy chính mình', con nên rèn luyện nền tảng của sự tập trung, đồng thời cũng có nghĩa là 'bảo vệ người khác'. Trong lúc bảo vệ bản thân, đồng thời cũng nên bảo vệ người khác. Trong lúc bảo vệ người khác, đồng thời cũng nên bảo vệ chính mình. Làm thế nào để thông qua việc bảo vệ bản thân đồng thời cũng có thể bảo vệ được người khác? Đó là thông qua việc thường xuyên thiền định. Làm thế nào để thông qua việc bảo vệ người khác đồng thời cũng bảo vệ chính mình? Đó là nhờ vào sự khoan dung, nhẫn nại, không làm tổn thương người khác, nhân ái và từ bi."

Ngày 13 tháng 12

Đức Như Lai không sống cuộc đời sung túc, cũng không quay về quá khứ để sống cuộc đời sung túc. Ngài cố gắng tu hành mà không chút do dự. Đức Như Lai là một vị Phật Chính Đẳng, Chính Giác viên mãn. Hãy mở rộng đôi tai mà lắng nghe, con đường bất tử bất diệt đã được khám phá, ta sẽ chỉ dạy, truyền thụ Phật pháp.

Ngày 14 tháng 12

Kẻ ngu nuôi lòng hận thù,

Đi lắng nghe lời dạy của người chiến thắng,

Người đó không thể trưởng thành từ diệu pháp,

Tựa như hạt giống thối không thể nảy mầm trên đồng ruộng.

Nếu người mang trái tim vui vẻ,

Đi lắng nghe lời dạy của người chiến thắng,

Người đó sẽ cắt đứt được phiền não,

Giác ngộ được cảnh giới bất động,

Đạt được sự bình yên tối cao,

Người đó bình tĩnh và không có phiền não.

Ngày 15 tháng 12

Tôn giả A Nan đến gặp Đức Thế Tôn và thưa rằng: "Cuộc sống của Tăng đoàn có đến một nửa là gần gũi và làm bạn với thiện mỹ."

"Không thể nói như vậy A Nan ạ, không thể nói như vậy! Cuộc sống của Tăng đoàn toàn bộ đều gần gũi và làm bạn với thiện mỹ chứ không chỉ có một nửa."

Ngày 16 tháng 12

Trong một cảnh giới không có bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa; không có vô biên xứ, vô tưởng xứ, vô không xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ; không có thế gian, phi thế gian, thế gian và phi thế gian, không nhật không nguyệt; không có kiếp sau, tử vong, nắm giữ, vì vậy cũng không có sinh không có diệt. Nó không vững chắc mà cũng không biến động, không bắt nguồn từ bất cứ điều gì. Đây mới thực sự là chấm dứt đau khổ.

Ngày 17 tháng 12

"Thưa Thế Tôn, trên đời có ba loại hương thơm chỉ có thể bay theo gió mà không thể nào bay ngược chiều gió. Đó là mùi thơm của rễ cây, mùi thơm của gỗ và mùi thơm của hoa. Trên thế gian này có loại hương thơm nào vừa có thể bay thuận chiều gió đồng thời cũng có thể bay ngược chiều gió không ạ?"

"Này A Nan, đúng là có một loại hương thơm như vậy. Cho dù ở

bất kỳ thôn xóm nào hay khu vực nào, chỉ cần có thiện nam tín nữ quy y Phật, Pháp, Tăng, thụ trì năm giới, tính tình lương thiện, không keo kiệt, sẵn sàng bố thí, vui vẻ giúp người, sẵn sàng chia sẻ, thì hương thơm này có thể bay theo gió cũng có thể bay ngược chiều gió."

Ngày 18 tháng 12

Niềm vui khi được nghe tiết tấu của năm loại nhạc khí[1],

Cũng không bằng niềm vui có được khi tập trung vào một điều,

Niềm vui có được khi chú tâm quán sát sự vật.

---

1. Cầm sắt, Kèn, Trống, Chuông, Khánh.

Ngày 19 tháng 12

Bahiya ở vùng Bark Gorment hỏi chúng Tăng: "Thưa các vị, Đức Thế Tôn là đấng tối cao tôn kính nhất, vị Phật Chính Đẳng Chính Giác đó hiện đang ở đâu?"

"Đức Thế Tôn đã vào thành khất thực rồi."

Sau khi nghe xong, Bahiya lập tức rời Kỳ Viên, vội vã đến thành Xá Vệ và tìm thấy Thế Tôn đang đi khất thực. Chỉ thấy Thế Tôn là người có dung mạo tuấn tú, thần sắc ôn hòa, tâm bình khí tĩnh, trang nghiêm điềm tĩnh như một chú voi đã được huấn luyện tốt.

"Thưa Thế Tôn, xin Ngài hãy dạy con Phật pháp, để con có thể có niềm vui và hạnh phúc lâu dài."

"Bahiya này, con đến thật không đúng lúc, ta đang đi khất thực."

Sau khi Bahiya liên tiếp nài nỉ, Thế Tôn cuối cùng mới nói: "Con nên rèn luyện bản thân như sau: 'Trong thị giác chỉ có những gì

mình nhìn thấy, trong thính giác chỉ có những gì mình nghe thấy, trong cảm giác chỉ có những gì mình cảm nhận được, trong nhận thức chỉ có những gì mình nhận biết được. Nếu làm được như vậy sẽ không còn 'bởi vì' nữa. Khi không còn 'bởi vì' nữa thì sẽ không còn 'cho nên'; khi không còn 'cho nên' thì cũng không còn cái gọi là hiện hữu, ở đây, ở kia, ở giữa đây và kia nữa. Đó chính là sự chấm dứt đau khổ."

Chỉ thông qua lời dạy đơn giản này, Bahiya ngay lập tức được giải thoát khỏi phiền não.

Ngày 20 tháng 12

Tôn giả Bhaddiya là con trai của Kaligodhas, ông thường xuyên vào trong rừng, dưới những gốc cây hẻo lánh không bóng người rồi hét to lên: "Thật là vui sướng thay! Thật là vui sướng thay!"

Chúng Tỳ kheo nghe thấy đều nghĩ: "Không còn nghi ngờ gì nữa, Tôn giả Bhaddiya hẳn đã chán ghét cuộc sống tu hành! Ông ta đang hồi tưởng lại cuộc sống vinh hoa phú quý của vương tộc thời ông ấy còn là một cư sĩ."

Chúng Tỳ kheo liền đem việc này trình lên Đức Thế Tôn. Thế Tôn liền gọi Bhaddiya đến hỏi: "Này Bhaddiya, mọi người nói rằng con thường vào trong rừng sâu, đến dưới những gốc cây ở nơi vắng vẻ không một bóng người để hét to lên 'Thật là vui sướng thay! Thật là vui sướng thay!' có đúng như vậy không?"

"Đúng vậy, thưa Thế Tôn."

"Tại sao con lại làm như vậy?"

"Trước đây, khi con còn tận hưởng niềm vui của cuộc sống vương giả, tuy trong ngoài hoàng cung đều có lính canh bảo vệ an toàn cho con, nhưng con vẫn cảm thấy sợ hãi, lo lắng, run rẩy và sợ sệt. Nhưng giờ đây con sống một mình trong rừng lại không hề sợ hãi chút nào. Con có sự bảo đảm, có niềm tin, không sợt sệt, chính vì vậy con mới hét to lên: 'Thật là vui sướng thay! Thật là vui sướng thay!'."

Ngày 21 tháng 12

Người đã giác ngộ luôn có bản tính và thiên hướng từ bi. Anh ta khao khát giảm bớt đau khổ cho chúng sinh, thậm chí nguyện hi sinh thân mình để hoàn thành mục tiêu. Trước khi hoàn thành được mục tiêu đó, anh ta nguyện phấn đấu, nỗ lực trên con đường dài đầy gian khổ. Anh ta không sợ hãi, cũng không vì nỗi đau của luân hồi mà nản chí. Điều này hoàn toàn là vì lợi ích của chúng sinh.

Ngày 22 tháng 12

Người nông dân có ba nhiệm vụ cấp bách. Đó là ba nhiệm vụ gì? Người nông dân phải nhanh chóng cày xới đồng ruộng, nhanh chóng gieo hạt và nhanh chóng tưới nước vào đồng ruộng. Nhưng họ không có quyền lực hay phép thần thông để ra lệnh rằng: "Hãy khiến hạt giống của ta hôm nay nảy mầm, ngày mai kết hạt, ngày kia chín." Điều này là không thể! Điều này chỉ thực hiện được khi thời hạn của nó đã đến. Tương tự như vậy, Tỳ kheo có ba nhiệm vụ cấp bách. Đó là nhiệm vụ gì? Họ phải tu tập đức hạnh cao hơn, tư tưởng cao hơn và trí tuệ cao hơn. Nhưng họ cũng không có quyền lực hay phép màu để ra lệnh: "Hãy khiến cho ta hôm nay, ngày mai hoặc ngày kia có thể gột rửa sạch mọi nhơ nhớp bẩn thỉu." Điều đó là không được! Chỉ khi nào thời gian tu tập đã đủ thì mới thực hiện được. Vì vậy con nên rèn luyện bản thân mình bằng cách: "Tôi phải nghiêm túc thành khẩn thực hiện ba nhiệm vụ này."

Ngày 23 tháng 12

"Buông bỏ những thứ không thuộc về mình, hãy buông bỏ nó! Có thể buông bỏ được nó chính là niềm vui và hạnh phúc của con. Vậy những gì không thuộc về con? Thân (yếu tố vật chất), thụ (tác

dụng của cảm giác), tưởng (tác dụng của nhận thức), hành (tác dụng của ý chí), thức (tác dụng của ý thức) tất thảy đều không phải của con, vì vậy con nên buông bỏ chúng. Buông bỏ được chúng, con sẽ thấy hạnh phúc và vui vẻ. Điều này cũng giống như một người gom tất cả cỏ cây, cành khô ở trong Kỳ Viên lại một chỗ để đốt hoặc tùy ý xử lý, chúng ta sẽ nghĩ: 'Người này gom chúng ta lại đây là để đốt đi hoặc là sẽ tùy ý xử trí sao?'"

"Không, thưa Thế Tôn"

"Tại sao vậy?"

"Vì chúng không phải là con, không thuộc về con."

"Tương tự như vậy, thân, thụ, tưởng, hành, thức đều không thuộc về các con."

Ngày 24 tháng 12

Thuở nọ, có một vị Tỳ kheo tên là Thera sống một mình và cảm thấy yêu thích cuộc sống cô độc này. Thera một mình đi vào thôn xóm rồi lại quay về, ngồi lặng lẽ một mình và cũng đi lại một mình. Một số Tỳ kheo đem chuyện này bạch Đức Thế Tôn. Thế Tôn liền gọi vị Tỳ kheo đó đến và hỏi: "Mọi người nói con sống tách biệt một mình và rất ưa thích cách sống này, có phải như vậy không?"

"Đúng là như vậy ạ."

"Vì sao con lại sống một mình và tại sao lại tôn vinh cách sống này?"

"Con vào làng rồi lại đi về một mình, con đứng ngồi và đi lại một mình."

"Điều này đúng là cuộc sống một mình. Nhưng hãy để ta nói với con một cách sống một mình còn hoàn thiện viên mãn hơn. Đó là buông bỏ những khát khao dục vọng của quá khứ, tương lai và hiện tại, thì cuộc sống một mình của con sẽ trở nên hoàn thiện và viên mãn."

Ngày 25 tháng 12

Mọi người nên tự rèn luyện bản thân, hãy nghĩ rằng: "Cho dù nhận được quần áo, thức ăn, nơi ở, thuốc thang như thế nào, chúng ta cũng nên thỏa mãn, chúng ta bằng lòng với những gì mình nhận được, tuyệt đối không dùng những biện pháp không chính đáng để đạt được chúng. Chúng ta không nên vì không lấy được quần áo, đồ ăn mà trở nên phiền muộn, cũng không nên vì không lấy được chúng mà trở nên cố chấp và say đắm chúng, càng không nên vì để đạt được chúng mà phạm lỗi, hãy nhìn thấu những mầm mống gây họa ẩn chứa trong đó và né tránh những mầm họa này một cách khôn ngoan khéo léo." Mọi người hãy nên rèn luyện bản thân theo cách đó.

Ngày 26 tháng 12

Ta từ lúc có nhà

Đến lúc không còn nhà

Cũng không phát giác ra,

Trong lòng luôn ấp ủ,

Nỗi sân hận thấp hèn:

"Mong cho chúng bị giết,

Mong cho chúng bị hại,

Mong cho chúng ngu dốt."

Suy nghĩ xấu xa đó,

Đã từ lâu không còn.

Bây giờ thì ngược lại,

Ta từng phát giác ra,

Trong lòng ôm từ niệm,

Vô lượng lại viên mãn,

Làm theo lời Phật dạy,

Tu hành theo trình tự.

Ta là bạn đại chúng,

Là trợ thủ đắc lực,

Thương xót các chúng sinh,

Nuôi dưỡng lòng yêu thương,

Vui mừng không lừa dối,

Lòng ngập tràn yêu thương,

Tâm không hề dao động,

Nuôi dưỡng lấy Thánh cảnh,

Người xấu không đạt được.

Ngày 27 tháng 12

Từ những lời nói của một người trong cuộc trò chuyện, có thể biết được anh ta có giỏi thảo luận vấn đề hay không. Nếu khi được hỏi, anh ta lại trốn tránh vấn đề, chuyển chủ đề, vẻ mặt ủ rũ, bực bội hoặc không vui, chứng tỏ người này không giỏi thảo luận vấn đề.

Từ những lời nói của một người trong cuộc trò chuyện, có thể biết được anh ta có giỏi thảo luận vấn đề hay không. Nếu khi được hỏi, anh tỏ ra khinh miệt và giễu cợt người hỏi, lời nói mang tính đả kích, chế nhạo đối phương, khi đối phương tỏ ra do dự lập tức thúc giục, chứng tỏ người này không giỏi thảo luận vấn đề.

Người không phạm phải những điều nêu trên, chứng tỏ anh ra rất giỏi trong việc thảo luận vấn đề.

Ngày 28 tháng 12

Có niềm tin với Đức Phật chính là có niềm tin với điều tuyệt vời nhất, khi đã có niềm tin vào điều tuyệt vời nhất thì thành quả gặt hái được cũng sẽ là tốt nhất.

Ngày 29 tháng 12

Đa búp đỏ là loại cây có rễ thơm nhất; Đàn hương đỏ là loại cây có gỗ thơm nhất; hoa Nhài là loài hoa thơm nhất; giống như vậy, lời dạy của Cồ Đàm chí thiện là giáo lý tối cao nhất trong các giáo lý.

Ngày 30 tháng 12

Có sự tồn tại của vô sinh, vô hữu, vô hình thành, vô tổ hợp. Nếu như không có vô sinh, vô hữu, vô hình thành và vô tổ hợp, thì không thể từ trong sinh, hữu, hình thành và tổ hợp giải thoát được. Một khi đã có vô sinh, vô hữu, vô hình thành, vô tổ hợp thì cũng có thể giải thoát khỏi vô sinh, vô hữu, vô hình thành, vô tổ hợp.

Ngày 31 tháng 12

Đức Thế Tôn nói với M'gandiya: "Cũng như một người mù bẩm sinh không nhìn thấy màu sắc, hình dạng, là mịn màng, là gồ ghề, là ngôi sao, mặt trời hay là mặt trăng. Khi nghe người khác kể về một tấm vải trắng đẹp, sạch sẽ, không một vết bẩn có thể giúp mọi người cảm thấy vui vẻ, liền lập tức đi tìm cho mình một tấm. Nhưng có thể người khác sẽ lừa anh ta, đưa cho anh ta một tấm

vải thô ráp dính đầy dầu mỡ, vết bẩn và nói: "Anh bạn, đây chính là tấm vải trắng sạch đẹp." Anh ta nhận lấy tấm vải và khoác lên người. Nếu sau này bạn bè hoặc người thân của người mù đó tìm một thầy thuốc chữa lành mắt cho anh, thầy thuốc bào chế thuốc, vệ sinh mắt và đắp thuốc cho anh, anh ta khôi phục lại thị lực, có thể nhìn thấy rõ mọi vật, tình cảm dành cho tấm vải dính đầy dầu mỡ đó cũng sẽ tan biến. Cũng không còn coi người đưa tấm vải cho anh là bạn nữa, thậm chí còn coi người đó như kẻ thù, anh nghĩ: "Từ trước đến nay, mình vẫn bị người này lấp liếm, lừa gạt."

Tương tự như vậy, nếu ta giảng Phật pháp cho con: "Đây là sức khỏe, đây là Niết bàn." Dần dần, con có thể hiểu rõ về sức khỏe, nhìn rõ Niết bàn. Với sự thấu hiểu này, chấp niệm về năm uẩn cũng dần tiêu tan. Thậm chí con sẽ nghĩ: "Từ trước đến nay, mình luôn bị tâm lấp liếm, lừa gạt, sự chấp trước nơi thân, thụ, tưởng, hành, thức. Vì sự cố chấp đó nên mới có sự hình thành; có sự hình thành nên mới có sinh; có sinh nên mới có lão, tử, đau thương, bi ai, đau khổ, than thở và tuyệt vọng, đây chính là nguồn gốc của mọi đau khổ."

M'gandiya nói với Đức Thế Tôn: "Nếu Đức Cồ Đàm chí thiện dạy con Phật pháp, con có niềm tin, con sẽ đứng dậy khỏi chỗ ngồi và không còn mù quáng nữa."